Olaf Lingenhöle

Dem Wahnsinn gewachsen

Zu diesem Buch

Die amerikanische Künstlerin und Schriftstellerin Julia Cameron empfiehlt in ihren Büchern die Übung der „Morgenseiten“. Der Autor des vorliegenden Buches wiederum folgte dieser Empfehlung und machte das Schreiben von Morgenseiten zu seiner täglichen Routine. Es entwickelte sich im Laufe vieler Jahre eine schleichende Veränderung eingefahrener Denkmuster, die es dem Autor schlussendlich erlaubte, seine Geisteskrankheit abzulegen, wie einen alten Mantel. Dieses Buch will den Prozess seiner Genesung sichtbar machen, um ein für alle Mal die Frage, ob eine bipolare Störung heilbar ist, mit Ja zu beantworten.

Der Autor

Olaf Lingenhöle, geboren 1962 in Wien, studierte Volkswirtschaft an der Universität Wien (ohne Abschluss), Jazzgesang am American Institute Of Music in Wien (Diplom) und Radio- u. Internetjournalismus an der Volkshochschule Stöbergasse in Wien (Diplom).
Er arbeitete unter anderem als Barkeeper, Gemüselieferant, Metallhandwerker, Telefonist, Schauspieler, Sänger und Journalist.
Zwischen 1989 und 2007 kam es zu insgesamt 25 Psychiatrieaufenthalten im In- und Ausland.

Ich widme dieses Buch meinen Freunden Toni, Ulli und Alexandra, die mit ihrem Leben nicht fertig geworden sind und sich umgebracht haben.

Pro BUSINESS

Covergestaltung und Satz: Sagmeister Inc., New York.

Olaf Lingenhöle
Dem Wahnsinn gewachsen

Über den Umgang mit der bipolaren Störung aus der Sicht eines Betroffenen

Inhalt

Gebet 11
Vorwort von Mag. Ursula Narath (Psychotherapeutin) 12

I. Alphabetischer Teil (Herbst 2006)

Ablehnung 16
Abwehr 20
Alltag 22
Angst 25
Arbeit 26
Arbeit für Fortgeschrittene 28
Aufsatz 30
Ausgewogenheit 32
Beruf 34
Bescheidenheit 36
Beweise 38
Buch 40
Chat 42
Depression 44
Dichter 46
Ehrgeiz 48
Einsamkeit 50
Gedanken 72
Gedanken aus dem Nichts 74
Geduld 76
Gefühle 78
Genesung 80
Gewohnheit 83
Glaube 86
Glück 88
Gott 90
Größenwahn 92
Hobby 94
Hölle 96
Im Bett 98
Integration 100
Isolation 102
Jesus 105
Journalismus 108

Liebe II 132
Lust 134
Manie 137
Mannsein 140
Massenwahn 142
Menschen 144
Möglichkeiten 146
Morgenseiten 148
Partnerin 150
Philosophie 152
Psychiatrie 154
Resignation 156
Ruhe 159
Schriftsteller 162
Seele 164
Sehnsucht 166
Selbstbeschimpfung 168
Vulkan 192
Wahnsinn 194
Waschmaschine 197
Werte 200
Wien 202
Wille 204
Wissen 206
Wünsche 208
Zeit 210
Ziele 212
Zufriedenheit 214
Zweifel 216
Zwischenbilanz I bis III 218-223

II. Chronologischer Teil

Jänner 2007 226

Eltern	52
Entscheidung	54
Erfolg	56
Erwartungen	58
Flucht	60
Frauen	62
Freiheit	64
Freizeit	66
Freude	69
Kindsein	110
Kraft	113
Krankheit	118
Kritik	120
Leere	122
Leid	124
Leistung	126
Lichtkugel	128
Liebe I	130
Selbstwertgefühl	170
Strafe	172
Tarot	174
Teamarbeit	176
Tiefpunkt	178
Tod	181
Verletzungen	184
Vernunft & Seele	187
Versöhnung	190
Brief an Iris	277
Brief von Sonja	279
Frühsommer 2008	281

Ich kann und ich will …

… gar nichts müssen
… aus allem den Druck herausnehmen
… mit Geduld darauf warten, dass die passenden Entscheidungen von selbst reifen
… darauf achten, dass ich mir nicht zu viel auflade
… darauf achten, dass ich mich nicht an irgendwelchen Idolen messe
… die Anforderungen des Tages meistern
… meine Gedanken langsam sammeln und ordnen
… immer schreiben, egal was dabei herauskommt
… mich auch dann gut finden, wenn ich nichts leiste
… meinen Wert daran messen, wie gut es mir gelingt, meine Seele zu lieben
… auf Haschisch verzichten
… Ja zum Leben sagen

Vorwort

Mag. Ursula Narath (Psychotherapeutin)

Die vorliegenden Texte entstanden zum Teil während einer mehrjährigen Psychotherapie, im Rahmen derer ich den Autor kennen lernen und begleiten durfte.
Sie handeln von alltäglichen, ungewöhnlichen, schmerzvollen, komischen etc. Situationen und wie im Spannungsfeld zwischen dem Bewusstsein über "die Krankheit" und dem Sosein der eigenen Persönlichkeit Erleben und Verarbeiten stattfinden. Immer wieder scheint es notwendig, sich gegenüber anderen definieren, rechtfertigen, erklären zu müssen, auch wenn Verletzungen passieren, auch wenn der Boden unter den Füßen wankt und vertraute Koordinaten des Lebens immer wieder errichtet werden müssen. Das ist auch in den Texten wieder zu finden.

Lieber Gott, liebe Schutzengel, liebe Ahnen, bitte helft mir, dass es gelingt.

Als Therapeutin begegnete ich der immer neuen Konstruktion von Wirklichkeit, ebenso ängstlich und ebenso bemüht wie der Patient, bemüht um Integration von Erfahrung in Beständiges, auch wenn die Wahrnehmung angegriffen ist und Wahn und Wut den Blick trüben. Stehen bleiben, wenn die Erde bebt, halten, wenn die Frustration jeden Halt beschädigt, aber das geht nicht ohne eigenes Schwanken und Zweifeln.
Die Arbeit mit Menschen, die an psychotischen Reaktionen leiden, führt in eine Welt, wo Verzweiflung und Belastung an die Therapeutin weiterdelegiert werden in der Hoffnung, etwas Gutes zurück zu erhalten. Aber bin ich dem immer gewachsen? Werde ich mit der Verzweiflung zurück bleiben und kann sich dann mein Patient zumindest kurzzeitig leichter fühlen und kompakt? Die heftigen Gegenübertragungsgefühle sind Ergebnis des Abwehrmechanismus der Spaltung, dann ist es tragbar, in adrette Worte geformt, anzusehen als ein Status, der vorübergehen kann.
Das Herz schlägt dann weniger heftig und kann auch beruhigt werden. Das ist meine Arbeit, mein Wunsch und Ziel. Eine kleine Raststätte im Prater der Gefühle.
Die Leser/innen können sich selbst begegnen am Weg durch das Buch. Für jede/n ist Wiedererkennen möglich – und dann kann es dazu beitragen, Erfahrungen mit psychischen Krisen als Teil des Menschseins zu akzeptieren, und mithelfen, soziale Integrationsarbeit zu leisten.

I. Alphabetischer Teil

(Herbst 2006)

Ablehnung

„Warum ich bei der Telefonseelsorge arbeiten will … Was ist mir an meinem Leben wichtig?
Ich war als 11-jähriger Sängerknabe sieben Wochen in Japan auf Konzerttournee. Nach dem Stimmbruch begann ich, klassische Gitarre zu lernen. Ich habe dann auch in Musik mit „sehr gut“ maturiert. Zunächst begann ich ein Volkswirtschaftsstudium. Dann lernte ich eine Musikerin kennen, die mir das Spiel auf der Djembe beigebracht hat. Ich absolvierte eine Ausbildung zum Jazzsänger. Ich kenne Manien und Depressionen und habe eine lange Therapieerfahrung (2 Jahre Einzel-Gestalttherapie, 3 Jahre Gruppen-Gestalttherapie, 1 Jahr Analysegruppe, 5 Jahre Einzel-Gesprächstherapie). 2006 habe ich meine Therapie abgeschlossen. Ich war insgesamt sieben Jahre lang Telefonist.
Wie habe ich meine Krisen bewältigt?
Durch Therapie, Gespräche mit Freunden, schreiben, chatten, lesen, beten. Ich habe einen starken Glauben an Gott, obwohl ich nur selten in die Kirche gehe. Letztlich habe ich meinen Dialog mit Gott schriftlich geführt, und zwar in hunderten von „Morgenseiten“. Dadurch konnte ich meine Art zu denken über Jahre hinweg verändern.
Heute bin ich innerlich frei, zufrieden und optimistisch. Ich habe drei meiner Freunde durch Selbstmord verloren. Ich hatte früher auch

Selbstmordgedanken, habe aber nie einen Selbstmordversuch unternommen. Ich kenne alle Höhen und Tiefen, die es in einer bipolaren Störung gibt. Heute bin ich gesund und mit allem versöhnt. Beim Chatten merke ich, dass sich meine Gesprächspartner von mir Kraft und Freude holen. Ich habe das Gefühl, ich habe etwas zu geben. Ich fühle mich wie ein Fels in der Brandung.
Meine Stärken und Schwächen?
Meine Krankheit ist meine Schwäche und zugleich meine Stärke. Ich war manisch-depressiv und bin heute gesund. Meine Stärke ist auch meine Stimme. Ich habe eine tiefe, sanfte, volltönende Stimme, die an sich schon beruhigt. Ich kann gut zuhören und kann mich auch gut ausdrücken. Ich habe eine gute Kenntnis von sozialen und therapeutischen Einrichtungen und Hilfsangeboten. Ich bin gründlich, verlässlich, gewissenhaft und selbstbewusst.
Olaf Lingenhöle, Wien, November 2006.“**(Aus meinem BewerBungsschreiBen)**

Abwehr

„Meine Sehnsucht nach einer Frau ist groß. Genauso groß ist meine Abwehr. Ich will eine Frau und gleichzeitig lehne ich sie ab. Ich will eine Frau, aber nicht konkret. Das Konkrete ist immer enttäuschend. Ich hänge immer noch an einem Ideal von

Ich habe mich bei der Telefonseelsorge als ehrenamtlicher Mitarbeiter beworben und wurde heute abgelehnt. Das war eine Enttäuschung. Es hat mich gekränkt. Sie haben gesagt, ich soll es nicht persönlich nehmen, aber sie haben mehr Bewerber als sie nehmen können. Drei Gründe haben sie angeführt: Erstens glauben sie, ich kann nicht gut genug zuhören, zweitens glauben sie, ich bin noch nicht stabil genug und drittens gehöre ich keiner Kirche an. Meine Freundin Verena sagt, Ablehnungen gehören zum Alltag. Trotzdem fällt es mir schwer, die Ablehnung zu akzeptieren. Ich war doch so motiviert und habe so sehr gehofft, dass sie mich nehmen. Meine ersten Gefühle waren Wut und Kränkung. Danach war ich in der Kirche und hab eine Kerze für Toni, Ulli und Alexandra angezündet. Ich hab mir die Frage gestellt: Warum will Gott nicht, dass ich bei der Telefonseelsorge arbeite? Kränkung und Enttäuschung standen im Vordergrund. Die Gefühle brauchen länger als der Verstand. Enttäuschte Hoffnungen brauchen Trost. Aber Gott tröstet mich nicht. Ich muss mich selber trösten. Ich tröste mich, indem ich über meine Erlebnisse schreibe.

Was hat Gott mit mir vor? Warum lässt er mich diese Enttäuschung erleben? Was habe ich falsch gemacht? War das nötig? Ich verstehe den Sinn nicht. Ich frage Gott: Warum hast du das zugelassen? Und Gott antwortet mir: „Die Telefonseelsorge wäre nicht das Richtige für dich gewesen. Deine Arbeit als Telefonist hast du bereits erledigt. Dein Weg ist ein anderer.“

Beziehung, an einem Ideal von einer Frau.“(Aus den morgenseiten)

Das Leben kann bieten, was es will. Wir werden die Chancen nicht wahrnehmen können, wenn wir nicht innerlich frei und offen sind. Wir müssen die Gründe für unsere Abwehr verstehen. Unsere Abwehr ist ein

Muster, dem wir verfallen sind. Aber Muster lassen sich ändern – nicht von heute auf morgen, aber langsam und mit der Zeit. Heute fühle ich mich frei und offen für eine Beziehung. Ich bin bereit für meine Seelenpartnerin. Ich kann mich frei fühlen, weil ich meine Hausaufgaben gemacht habe. Heute habe ich mein Leben im Griff und bin produktiv. Ich muss mich nicht länger verstecken. Ich kann meine alten Muster ablegen und kann neues Terrain betreten. Ich begebe mich auf Entdeckungsreise. Was ich heute denke und schreibe, das habe ich früher nie gedacht oder geschrieben. Das Schreiben ist eine Station auf dem Weg zu meiner Genesung. Das Schreiben hilft mir, meine innere Abwehr abzulegen.

Solange wir das Gute in unserem Leben abwehren, fühlen wir uns nicht würdig für das Glück. Wir tragen eine alte Schuld in uns. Nicht, dass wir

schuldig wären, aber wir fühlen uns schuldig. Man hat uns ein schlechtes Gewissen eingepflanzt. Unsere Eltern nannten das „Erziehung“. Aber diese Art von „Erziehung“ war schlecht. Was wir brauchen, ist ein reines Gewissen. Wir müssen uns gut fühlen, wie wir sind. Mit einem reinen Gewissen kann das Leben wunderbar sein. Halten wir uns also vor Augen, was wir abwehren und warum. Wir müssen offen und ehrlich sein und wir dürfen keine Angst haben. Die Wahrheit ist die beste Medizin. Wir werden unsere Abwehr erkennen und werden sie ablegen wie einen alten Mantel. Dann können wir uns ungehindert dem Positiven in unserem Leben öffnen.

Ich bin heute immer noch ohne Frau. Aber ich merke, dass das nicht an mir liegt. Frauen sind entweder vergeben oder sie haben ein Problem oder sie wollen mich nicht. Das kann kränkend sein, doch ich halte diese Kränkung aus. Sie wirft mich nicht mehr aus der Bahn. Bei der Suche nach einer Frau muss ich Geduld haben. Doch diese Geduld ist mir heute möglich, weil ich meine innere Abwehr abgelegt habe. Ich denke, die Frau in meinem Leben wird früher oder später kommen, vielleicht gerade dann, wenn ich am wenigsten damit rechne. Ich lerne laufend neue Frauen kennen. Im Chat genauso wie im realen Leben. Wenn ich eine Frau kennen lerne, dann mache ich natürlich auch eine Einschätzung darüber, ob sie eine Kandidatin ist oder nicht. So läuft das auf dem Beziehungsmarkt. Es ist alles eine Frage von Angebot und Nachfrage. Was biete ich? Ich biete natürlich mich, so, wie ich heute bin. Das ist nicht wenig. Heute kann ich mich gut verkaufen. Ich will mein Herz verschenken, aber ich will auch etwas dafür haben. Das bin ich wert. Diesen Deal wehre ich nicht ab.

Genauso ist es mit diesem Buch. Auch dafür gibt es einen Markt. Wenn ich einen Verlag finden will, dann muss ich den Menschen, die dort arbeiten, klar machen, worin sich mein Buch von anderen Büchern unterscheidet, die bereits am Markt sind. Ich muss herausstreichen, dass mein Buch etwas Besonderes ist. Und ich muss weiter schreiben in dem Bewusstsein, dass das, was ich schreibe, einzigartig ist. Dieses Gefühl hätte ich früher nicht ausgehalten. Ich wäre früher nicht in der Lage gewesen, so zu schreiben. Ich hätte nicht erfolgreich sein können, weil ich den Erfolg abgewehrt hätte.

Alltag

„Jetzt wünsche ich mir Gleichklang, Unaufgeregtheit und Kontinuität. Einen angstfreien, wohltuenden Alltag wünsche ich mir.“ (Aus den morgenseiten)

Wichtig ist, dass wir einmal am Tag die Wohnung verlassen. Wichtig ist, dass wir einmal am Tag ein Gespräch mit einem Freund führen – und sei es nur am Telefon. Wichtig ist, dass wir einmal am Tag an Gott denken. Wichtig ist, dass wir einmal am Tag lesen. Wichtig ist, dass wir einmal am Tag üben oder arbeiten. Wichtig ist, dass wir einmal am Tag singen. Wichtig ist, dass wir einmal am Tag Musik hören. Wichtig ist, dass wir einmal am Tag schreiben.

So habe ich es heute gemacht. Und es war ein guter Tag. Ich habe keine Angst vor dem Morgen. Ich bin mit mir zufrieden. Ich bin gut, so, wie ich bin. Das halte ich mir vor Augen. Das nährt meine Genesung. Das stärkt mein

Selbstwertgefühl. Das macht mich vor Gott zu einem guten Menschen. Der Alltag ist unser Leben. Wir leben nur heute. Gestern haben wir gelebt und morgen werden wir leben. Gestern und morgen sind heute nicht wichtig. Es hat keinen Sinn, jeden Tag über sein Leben nachzudenken. Denken wir lieber an den jetzigen Augenblick. Wie ist meine Stimmung? Gut, mittel oder schlecht? Was kann ich tun, um meine Situation zu verbessern? Essen, trinken, schlafen, Musik hören, lesen, telefonieren, chatten, schreiben, spazieren gehen, singen, zeichnen oder sonst etwas? Es gibt so viele Möglichkeiten. Wenn ich etwas tue, dann tue ich das nicht, um mich abzulenken, sondern um mich wahrzunehmen. Mein Alltag braucht keine vorgegebene Struktur. Ich kann auch aus dem Augenblick entscheiden, was ich tun und was ich lassen will.

Wenn wir eine Änderung unseres Lebens wünschen, dann sollten wir nicht länger als eine Stunde pro Tag darüber nachdenken, was wir tun sollten. Das Pläneschmieden sollte nicht länger als eine Stunde pro Tag in Anspruch nehmen. Das Problem meiner Krankheit liegt in meinem Kopf. Sowohl in der Manie als auch in der Depression funktioniert etwas im Kopf nicht wunschgemäß. Wir sollten also vom reinen Denken wegkommen. Wir sollten aus dem, was wir denken, etwas tun. Ein Mandala malen. Ein Lied singen. Improvisieren. In der Krankheit sind wir von quälenden Gedanken gefesselt. Daher sollten wir aufhören, zu denken. Wir sollten tun. Nicht nur das, was zu tun ist. Sondern das, was unserer Seele gut tut. Unserer Seele gefallen kreative Tätigkeiten. Und wir sollten die Produkte unserer Kreativität in Ehren halten und niemals verurteilen. Wir sind Künstler. Und Künstler wollen keine Kritik. Künstler wollen Lob und Anerkennung. Dieses Lob und diese Anerkennung müssen wir uns zuerst selber geben, bevor wir sie von anderen bekommen können. Lob und Anerkennung sind auch im Alltag wichtig. Lob und Anerkennung sind heute wichtig. Mehr noch: Sie sind jetzt wichtig. Tun wir also – jetzt – etwas, was unsere Seele erfreut. Wie viel Freude ist mir möglich? Was kann ich tun? Was will ich tun? Ein Künstler braucht auch seinen Schlaf. Auch schlafen ist erlaubt. Schlafen und träumen ist etwas sehr Schönes. Seine Träume aufzuschreiben ist etwas sehr Ergiebiges. Seine Träume zu deuten ist etwas sehr Bereicherndes. Mit seinen Träumen zu spielen ist etwas sehr Produktives. Künstler brauchen Träume. Träumen wir, dass wir Künstler sind.

Angst

„Ich habe Angst, den schwierigen Situationen der Zukunft nicht gewachsen zu sein. Angst ist mein Grundgefühl. Ich habe eine Riesenangst vor allem, was auf mich zukommt. Angst davor, nicht zu genügen. Angst davor, mich zu blamieren. Angst davor, als Trottel dazustehen. Angst vor Ablehnung. Angst vor Nähe.
Angst, die falsche Entscheidung zu treffen.“(Aus den morgenseiten)

Angst ist ein hässliches und bedrohliches Gefühl. Wir sollten uns Hilfe suchen, wenn wir Angst haben. Es gibt heute gute Medikamente gegen die Angst. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Und lesen Sie nicht den Beipacktext. Der macht nur noch mehr Angst. Was brauchen wir, wenn wir Angst haben?

Der ängstliche Mensch fürchtet sich vor allem und jedem. Nicht das Objekt ist der Auslöser für die Angst. Der Auslöser sitzt in unserem Inneren. Genauer gesagt: In unserem Kopf. Wir sollten unserem Angstauslöser eine Stimme geben, damit er nicht länger unsere Gedanken vergiften kann. Lassen wir den Angstauslöser sprechen. Unser Peiniger sitzt im Kopf. Was will er uns sagen? Ich will es schwarz auf weiß sehen, was unser Peiniger sagt. Vielleicht sagt er, dass wir geisteskrank sind. Aber was bedeutet es, wenn der Geist krankt? Es bedeutet, dass wir ein Denkmuster durchbrechen müssen. Wir müssen uns eine neue Art zu denken angewöhnen. Freilich, der Angstauslöser wird sagen: Das schaffst du nie! Der Peiniger wird sagen: Einmal geisteskrank –immer geisteskrank. Es geht darum, dass wir diese Stimmen isolieren. Geben wir ihnen das Wort und entsorgen wir ihr Wort im Gedankenmüll. Wenn wir uns unseres Gedankenmülls entledigt haben, dann müssen wir neue, konstruktive Gedanken finden und entwickeln, bis wir uns eine neue Art zu denken angewöhnt haben.

Angst erfordert eine kurzfristige und eine langfristige Strategie. Die kurzfristige Strategie lautet: Hilfe suchen. Die langfristige Strategie lautet: Konstruktives Denken lernen. Wir müssen den Peiniger in unserem Kopf

freundlich behandeln. Er ist selber ein gekränktes Wesen mit Minderwertigkeitskomplexen. Er ist arm, denn er ist falsch programmiert. Wir wollen ihn nicht ausschalten oder töten, wir wollen ihn nur entmachten. Stellen wir uns vor den Spiegel und schauen wir unserem Peiniger ins Gesicht. Fragen wir ihn: Warum machst du mir solche Angst? Was hab ich dir getan? Was willst du überhaupt von mir?

Das Entscheidende ist, dass wir aus unserem Kopf heraustreten und unserem Peiniger in die Augen schauen. Sprich zu mir: Warum machst du mir solche Angst? Sodann setzen wir uns hin und schreiben die Worte auf, die uns der Peiniger diktiert. Es kann Wochen und Monate später sehr interessant sein, zu lesen, was uns unser Peiniger heute diktiert. Fürchten wir uns nicht vor der Stimme unseres Peinigers. Lassen wir ihn zu Wort kommen. Er will sich äußern. Er will gehört werden. Das sollten wir ihm zugestehen. Aber wir sollten ihm nicht glauben. Wir sollten ihn nicht ernst nehmen. Wir sollten glauben, dass wir unseren Peiniger überwinden können. Wir sollten glauben, dass wir ihn zähmen können. Wenn wir unseren Peiniger achten, dann wird er sich irgendwann in einen stummen Freund verwandeln, der weise wissend vor sich hin lächelt. Wir werden uns an unsere früheren Qualen erinnern und diese Erinnerung wird uns stark machen. Wir werden fest im Leben stehen und unser neuer Freund wird uns beschützen gegen all die kleinlichen Kritiker im Medienwald. Wir werden genesen. Und unsere Angst wird sich wandeln in eine Sorge um unsere Mitmenschen. Wir haben der Welt was zu geben. Bleiben wir hier und stehen unsere Ängste durch. Sie sind unser Kapital.

Arbeit

„Mir fehlt der Lebensinhalt. Mir fehlt die Arbeit. Wie finde ich eine

sinnstiftende Arbeit? Ich habe schon so viel versucht.
Musik, Journalismus, das Schreiben. Was fange ich mit meinem

Leben an?“ (Aus den morgenseiten)

Heute habe ich das gefunden, wonach ich immer gesucht habe. Ich habe die Arbeit, die ich wirklich machen will. Nichts davon ist bezahlte Arbeit. Alles, was ich mache, mache ich aus Interesse und aus Freude an der Tätigkeit. Ich schreibe, ich lese, ich singe, ich spiele Klavier und ich treffe Menschen. Das alles füllt mein Leben aus. Ich bin glücklich und zufrieden. Ich habe meinen inneren Frieden gefunden. Ich habe sehr lange danach gesucht. Warum hat die Suche danach so lange gedauert?

Ich bin einen langen und schwierigen Weg gegangen, bis ich sagen konnte: Jetzt bin ich glücklich und zufrieden. Diesen Weg zu beschreiben, ihn für andere einsichtig zu machen, ist Inhalt dieses Buches. Nicht, dass ich glaube, ein anderer Mensch könne meinen Weg kopieren. Aber ich glaube, dass ein paar meiner Gedanken auch für andere Menschen hilfreich sein können. Ich selbst habe immer wieder von anderen gelernt. Ich habe immer wieder Hilfe gesucht und gefunden. Hilfsangebote gibt es in Hülle und Fülle. Man muss nur seine Augen und Ohren öffnen, dann nimmt man sie auch wahr.

Meine Arbeit besteht darin, ein erfülltes Leben zu führen. Ich will lernen und mich weiter entwickeln. Und ich will anderen Menschen helfen. Mein neuestes Projekt: Ich möchte eine Schreibwerkstatt für Menschen mit Psychiatrieerfahrung gründen. Einen Raum hab ich schon (im WUK in der Währinger Straße), die Zeit muss ich mir noch ausmachen. Das ist mein

Ersatz für die Telefonseelsorge. Ich habe früher schon einmal eine Selbsthilfegruppe gegründet, doch zerfiel die Gruppe wieder nach ein paar Sitzungen. Aber eine Schreibwerkstatt müsste klappen. Ich werde die Morgenseiten an den An-
fang stellen und das Buch von Julia Cameron: Von der Kunst des Schreibens. Alles Weitere wird sich ergeben. Habe gestern zufällig den Manuel getroffen.

Er schreibt auch. Ich habe ihm von der Schreibwerkstatt erzählt und seine Antwort war, dass er auf jeden Fall kommen werde. Einen Interessenten habe ich also schon.

Meine Arbeit besteht darin, mich sinnvoll zu engagieren und gute Stimmung zu erzeugen. Ich will der Wahrheit auf die Spur kommen. Ich will ein kritischer Geist sein, aber ich will konstruktive Kritik üben. Wahrscheinlich bin ich am ehesten das: Ein freischaffender Künstler. Wenn ich eines Tages von meiner Kunst leben könnte, dann würde ich auf meine Pension verzichten. Als Telefonist will ich jedenfalls nicht mehr arbeiten. Das hat mir die Geschichte mit der Telefonseelsorge eindrucksvoll gezeigt. Dank meiner Krankheit bekomme ich eine Pension. Dafür bin ich sehr dankbar.

Dabei hatte ich mich so sehr vor der Pension gefürchtet. Ich dachte, wenn ich in Pension bin, dann ist mein Leben gelaufen. Dann kommen nur mehr die gähnende Leere und das Warten auf den Tod. Dann bin ich aus der Gruppe der arbeitenden Bevölkerung ausgeschlossen. Dann bin ich nichts mehr wert. Welch ein Irrtum! Ganz anders ist alles gekommen. Jetzt erst mache ich wirklich das, was Sinn macht. Jetzt erst führe ich ein erfülltes Leben. Warum hat die Arbeitslosigkeit so ein schlechtes Image? Die Menschen haben Angst vor der Arbeitslosigkeit – aber gibt es für diese Angst einen rationalen Grund? Immerhin gibt es heute die Initiative der glücklichen Arbeitslosen. Wir brauchen keine bezahlte Arbeit – wir brauchen das bedingungslose Grundeinkommen.

Arbeit für Fortgeschrittene

„Arbeit ist das, was wir nicht tun, wenn wir schlafen."

(Aus den morgenseiten)

Wie können wir die Effizienz unserer Arbeit steigern? Was heißt mehr oder weniger zu arbeiten? Was ist das eigentlich: Arbeit?

Eines weiß ich ganz gewiss: In der Bibel finde ich keine Antwort auf diese Frage. Auch nicht in der Offenbarung des Johannes. Arbeit ist ein Begriff der Ökonomie. Und die Ökonomie ist eine verhältnismäßig junge Wissenschaft. Der homo oeconomicus ist eine Erfindung der Ökonomie. Aber hat deshalb die Ökonomie den Menschen neu erfunden? Was ist eigentlich der Unterschied zwischen dem homo sapiens und dem homo oeconomicus? (Meine Dichternatur fragt dazwischen: Warum nennen wir uns nicht homo bluedance?)

Klar ist: Wir wollen effizient sein. Daran ist nicht zu rütteln. Vielleicht sollten die Ökonomen einmal klar und deutlich definieren, was Effizienz

Aufsatz

„Gestern den Text „Warum ich meine Zukunft im Medienbereich finden werde“ ausgedruckt, heute bin ich wieder unzufrieden damit. Ich erzähle – brav und ordentlich – meinen Lebenslauf, betone meine Berührungspunkte mit dem Journalismus. Aber wirklich überzeugend ist das nicht. Möchte schon wieder alles neu, alles anders schreiben. Ehrlicher, offener, interessanter. Das Aufzählen von Fakten ist nicht

Wenn wir einen Aufsatz schreiben – über unsere Situation, über unsere Pläne, über unsere Probleme – dann ist das wie ein Zeugnis, das wir vor Gott ablegen. Wir sollten unsere Aufsätze ehren und aufbewahren. Wir sollten sie sammeln und ordnen. Aufsätze sind wie Vorträge. Auch wenn ich vor einem Publikum spreche, ist das wie ein Zeugnis vor Gott. Die Reaktion des Lesers oder des Publikums ist eine göttliche Antwort. Sind wir überzeugend? Oder müssen wir unsere Schriften überarbeiten? Kritik kann wohltuend sein. Sie ist ein Korrektiv. Unsere Wirkung auf andere Menschen ist ein Zeichen. Ein göttliches Zeichen. Sie kann uns helfen, uns neu zu orientieren. Wir sollten uns nicht vor Kritik fürchten. Wir sollten uns auch nicht vor Gott fürchten. Obwohl es heißt: Gottesfurcht. Aber ist damit nicht eher die Ehrfurcht

eigentlich ist. Man könnte anhand dieser Definition wiederum überprüfen, ob die Ökonomen selbst effizient arbeiten oder nicht. Selbstreflexion nennt man das dann. Und natürlich ist auch Selbstreflexion Arbeit und muss entsprechend honoriert werden. Eine andere Frage wäre dann noch: Was arbeiten eigentlich die Spekulanten?

gemeint? Wir sollten unsere Ängste besiegen und unser Leben mit Optimismus angehen. Wenn uns etwas nicht gelingt, dann sollten wir uns nicht entmutigen lassen. Leben heißt lernen. Und wir lernen aus Fehlern und Unvollkommenheiten.

Warum fürchten wir uns vor Kritik? Weil Kritik oft destruktiv ist – leider. Wir sollten konstruktiv kritisieren – uns selbst und andere. Jeder Mensch bemüht sich um das Gute. Auch Terroristen wollen das Gute bewirken. Auch Hitler wollte etwas Gutes. Sie alle haben in Gottes Auftrag gehandelt. Auch der Krieg der Amerikaner gegen den Terrorismus hat sein Gutes. Aber wieso kann Mord gut sein? Wir alle müssen früher oder später sterben. Gott holt uns zu sich, wenn die Zeit dazu reif ist. Mord ist Tod durch Menschenhand. Aber jeder Mensch ist ein Kind Gottes. G.W. Bush glaubt an den Gott aus der Bibel. Osama Bin Laden (wo sama Bin Laden?) glaubt an den Gott aus dem witzig. Jetzt schließe ich mich in meiner Wohnung ein und schraube meine Anforderungen hoch.“ **(Aus den morgenseiten)**

Koran. Bibel und Koran sind Worte, die von Gott inspiriert sind. Wir brauchen eine kritische Distanz zu Gottes Wort. Es ist fast so, als ob selbst Gott nicht vollkommen wäre, auch Gott hat etwas zu lernen. Wir Menschen sind als Ebenbild Gottes auf dieser Welt. In meinen Augen sind die Attentäter von 9/11 das, was wir als Helden bezeichnen. Im Kampf um den Glauben gefallen. Und die Opfer? Menschenopfer? Warum will Gott Menschenopfer? Wir können Gott nicht verstehen. Gott ist viel größer als unser Verstand. Aber die Suche nach einem vollkommenen Gott ist die Kardinalaufgabe der Menschheit. Ich hoffe, dass es einmal die EINE WELTRELIGION geben wird und dass dann Glaubenskriege der Vergangenheit angehören werden.

Der Ursprung des Problems der Menschheit ist im alten Testament beschrieben. Es ist die Geschichte vom Sündenfall. Ich habe diese Geschicte aus meiner Bibel herausgerissen. Damals war ich manisch. Wir möchten gerne den Sündenfall aus der Welt schaffen. Aber die Sünde liegt in der Erkenntnis. Der Mensch ist ein vernunftbegabtes Wesen. Glaube und Vernunft müssen Hand in Hand gehen. Der Glaube allein ist zu wenig. Wir müssen glauben lernen. Wir müssen auf unser Gewissen hören und dürfen die heiligen Bücher nicht überbewerten. Auch in der Bibel und im Koran sind die Wurzeln menschlicher Irrtümer angelegt. Wir brauchen einen kritischen Glauben. Wir müssen so genannte Wahrheiten zertrümmern. Dies ist vor allem die Aufgabe der Philosophie.

Ausgewogenheit

„Ich will ein aufregendes und interessantes Leben und gleichzeitig will ich meine Ruhe haben. Die Lösung ist wohl Ausgewo-

genheit und Mittelmaß.“ (Aus den morgenseiten)

Mit unserer Krankheit leben lernen ist wie die Wanderung auf einem schmalen Grat. Um in der Mitte zu bleiben, müssen wir uns in unserer Mittelmäßigkeit gefallen. Das schaffen wir, wenn wir unserem inneren Kritiker die Spitze nehmen. Wir sind Menschen mit Stärken und Schwächen. Wir sind zu Großem fähig und wir sind für große Fehler anfällig. Es ist immer beides möglich: Erfolg und Scheitern. Damit müssen wir leben und wir müssen Gefallen daran finden. Die Kunst der Ausgewogenheit ist nicht einfach zu erlernen. Wir tun Großes, wenn wir in der Mitte bleiben. Nur in der Mitte sind wir rund und gesund. In der Mitte können wir mit beiden Beinen am Boden bleiben und nach den Sternen greifen. Darum ist das Mittelmaß keine Schande sondern eine Errungenschaft.

Warum verliert das Mittelmaß an Wert? Wir sind dazu erzogen, uns anzustrengen, damit wir besser sind als der Durchschnitt. Wir leben seit unseren Kindertagen in einer konkurrenzorientierten Leistungsgesellschaft. Davon müssen wir uns lösen. Schon deshalb, weil „Leistung“ immer nur das ist, was gemessen werden kann. Aber die wahre Leistung im Leben eines Menschen ist unermesslich. Wir sind geblendet von den Werten der Ökonomie. Besser, schneller, tüchtiger sein als andere ist nicht wichtig. Hier müssen wir umdenken. Wir müssen dem Wettlauf der Konkurrenzgesellschaft entkommen. Wir müssen neue Werte schaffen. Ausgewogenheit ist so ein Wert. Nur in der Ausgewogenheit sind wir ganz Mensch. Und schon als Mensch sind wir ein Wunder. Preise und Orden sind nur Schmuck. Im Wesentlichen geht es darum, ein guter Mensch zu sein. Aber was ist ein guter Mensch? Ein guter Mensch ist der, der in den Augen Gottes gut ist. Aber wer ist Gott? Gott ist eine innere Stimme. Gott ist unser Gewissen. Haben wir ein reines Gewissen?

In der Tagespolitik geht es freilich nicht um Ausgewogenheit. In der Tagespolitik geht es um Wählerstimmen. Und Wählerstimmen gewinnt man mit Effekthascherei. Weil die Politik kompliziert ist, können wir nicht alles verstehen. Aber wir können das Wesentliche verstehen. Wir können beurteilen, ob die Argumente unserer Politiker glaubwürdig klingen. In der Masse ist der Wählerwille repräsentativ für die Güte der Politik. Aber auch die Masse kann sich irren. Die Demokratie kann – kollektiv – in die Irre gehen. Das Streben nach Wirtschaftswachstum ist ein Beispiel dafür, dass wir in die Irre gehen.

Aber es wird eine Zeit kommen, in der wir das Streben nach Wirtschaftswachstum kritisch hinterfragen. Wir werden die Ausgewogenheit höher einschätzen als das BIP. Wir werden die Arbeitslosigkeit anders bewerten als wir das heute tun. Wir werden Krankheiten nicht als Kostenfaktor sehen sondern als Korrektiv für eine irregeleitete Vernunft. Woher kommen die Krankheiten? Sie sind Ausdruck dafür, dass etwas nicht stimmt. Wären die Umstände, unter denen wir leben, stimmig, dann müssten wir nicht krank werden. Die Krankheit des einzelnen ist immer auch ein Spiegel für die Krankheit der Gesellschaft. Wenn wir die Krankheiten der Menschen heilen wollen, dann müssen wir auch das Kranke einer Gesellschaft aus der Welt tragen. Wie kann das geschehen durch Politiker, die nur an die nächste Wahl denken?

Wer Verantwortung für andere tragen will, muss zunächst einmal Verantwortung für sich selbst tragen können. Sind unsere Politiker in sich selber ausgewogen? Wer im Fremden eine Bedrohung sieht, lässt die Ausgewogenheit in sich selbst vermissen.

Beruf

„Was interessiert mich? Wie ist das mit meinen Begabungen? Es heißt, ich sei vielseitig begabt. Aber mit diesen Begabungen etwas Sinnvolles machen? Alle Jobs, die im Bereich des Möglichen liegen, sind stressig oder idiotisch. Ich halte beides nicht aus. Ist die Wahrheit die: Ich halte die Arbeitswelt nicht aus?“

(Aus den morgenseiten)

Was ist mein Beruf? Ich war Sängerknabe. Ich habe klassische Gitarre, Djembe, Trompete und Klavier gelernt. Ich habe Volkswirtschaft studiert aber nicht abgeschlossen. Ich habe als Barkeeper, Gemüselieferant, Metallhandwerker, Telefonist, Schauspieler, Sänger und Journalist gearbeitet. Die meisten Jobs habe ich wegen Manien verloren. Aber: Was ist mein Beruf?

Mein Vater hat mich immer auf den Beruf festgenagelt, den ich einmal ausüben sollte. In der Schule wurden wir auf den Wettkampf getrimmt. An der Uni war es die Huldigung der Wissenschaft. Aber einen Beruf, der mich ernährt und gesund erhält, habe ich nie finden können. Da bin ich gescheitert. Am ehesten war ich vielleicht noch Telefonist. Aber das könnte ich heute nicht mehr machen. Ich würde sofort manisch werden. Also kann ich nur hoffen, dass mir die Pension wieder bewilligt wird.

Ich darf neben der Pension geringfügig dazu verdienen. Am liebsten würde ich als Sänger dazu verdienen. Aber wie verdient man als Sänger Geld? Na ja, das gehört wohl nicht hierher. Vielleicht sollte ich unterrichten. Wer mag bei mir singen lernen? (Ich meine das ernst). Ich hab ja schließlich auch eine Jazzgesangsausbildung am American Institute of Music absolviert. Das Schwierige ist, in der Mitte zu bleiben. Gerade in der Berufsfrage. Wenn ich dachte, ich sei am richtigen Weg, war ich – flutsch – schon wieder in der Manie drinnen. Also langsam, eines nach dem anderen, nur nichts übereilen. Momentan schreibe ich an meinem Buch. Bin ich deshalb ein Schriftsteller? Uff, ich weiß nicht. Von was leben eigentlich die Schriftsteller? Na ja, die

Künstler sind halt was Besseres. (Das meine ich nicht ernst).

Was gibt es zum Thema Beruf noch zu sagen? Ein Beruf soll ernähren, hat mein Vater immer gesagt. Aber soll der, der keinen Beruf hat, verhungern? Wer soll überhaupt verhungern? Warum machen wir nichts gegen den Hunger auf der Welt? Gibt es einen Beruf, der den Hunger aus der Welt schafft? Jetzt rede ich wieder als Blinder von der Farbe. Das Thema Beruf ist mir zu schwierig – ich gebe es zu. Aber immerhin: es war ein nettes Kapitel. Jetzt muss ich weg – ich hab noch was zu tun. Ich muss meine Pension genießen. Sollen sich doch andere den Kopf darüber zerbrechen, wie der Hunger aus der Welt zu schaffen ist. Was geht das mich an? Ich bin Telefonist in Ruhe und mich lassen alle in Ruhe und ich lass auch der Welt ihre Ruhe. Soll doch alles bleiben, wie es ist. (Das meine ich auch nicht ernst).

Also bitte, wer einen Job für mich weiß, soll sich bitte per E-Mail an mich wenden. Meine Adresse ist: olaf_lingenhoele@hotmail.com. Bin für neue Ideen immer offen. Ach ja, das Thema Beruf ist ein leidiges Thema. So viele

Menschen haben Stress am Arbeitsplatz. Warum tut man nichts gegen den Stress? Müssen wir alle wirklich immer besser und schneller werden, um überleben zu können? Mir leuchtet da was nicht ein. Aber ich bin ja auch nur ein Verrückter. Und Verrückte kann man nicht ernst nehmen. (Hier nehme ich mich selbst nicht ernst).

Bescheidenheit

„Wenn ich mich an Gott wende, dann muss ich sagen, dass der gestrige Tag sehr positiv war. Liegt das jetzt daran, dass ich am Abend zuvor gebetet habe? Ist die Rechnung wirklich so einfach? Ich will auf diesem schmalen Streifen bleiben. Dieser Pfad, auf dem ich |bleiben will, beinhaltet auch, dass ich bete und glaube und hoffe. Die Schwierigkeit besteht darin, das Richtige zu glauben und zu hoffen. Wenn ich meinen Glauben vor Gott ausbreite, dann habe ich eine gewisse Kontrolle. Ich will mit dem zufrieden sein, was ist. Ich will endlich damit

Für den manisch-depressiven Menschen ist der Verlust an Bescheidenheit ein zentrales Problem. Weder in der Depression noch in der Manie sind wir bescheiden genug. Nur wenn wir aus der Depression heraus treten und zum ersten Mal seit langem wieder Licht am Ende des Tunnels sehen, können wir bescheiden sein. Diese Haltung der Bescheidenheit gilt es zu bewahren. Bescheidenheit kann uns vor einer Manie schützen und damit auch vor der nächsten Depression. Eine bescheidene Haltung kann sein: Alles, was ich im Leben erreiche, verdanke ich Gott. Ich will Gott dankbar sein für das, was er mich erreichen lässt. Ich kann nichts aus eigener Kraft, wenn Gott es nicht zulässt. Von Gott kommt das Leben, ihm verdanke ich, dass ich überhaupt da bin. Ohne Gott bin ich nichts.

In meinen Depressionen war ich immer weit von Gott entfernt. Der depressive Mensch muss bescheidener werden. Um durch das Nadelöhr zu kommen, muss er sich klein machen. Was dem depressiven Menschen schwer fällt, ist die Dankbarkeit. Wofür sollte er dankbar sein? Wir haben uns unser Leben nicht gewählt. Dennoch ist Dankbarkeit, Demut und Bescheidenheit

eine Haltung, die aus der Depression herausführt. Dies sollte sich der depressive Mensch klar machen.

In meinen Manien habe ich mich Gott immer sehr nahe gefühlt. Ich konnte mit ihm reden und er hat mir geantwortet. Das Problem des manischen Menschen ist seine fehlende Bescheidenheit. Wäre er bescheiden, müsste er nicht manisch werden. Oder besser: Wäre er bescheiden, dann
anfangen, mir nicht zu viel auf die Schaufel zu laden. Lieber Gott, ich bin sehr dankbar für den gestrigen Tag. Für heute hoffe ich nur, dass ich auf diesem schmalen Streifen bleiben kann, egal, was passiert. Ich will mich ganz auf den schmalen
Streifen konzentrieren und alles andere Gott überlassen. Ich will bescheiden sein.“(Aus den morgenseiten)

müsste er nicht verrückt werden. In der Manie steigt uns unsere eigene Größe in den Kopf und macht uns ganz irre. Es ist ein großartiges Gefühl, aber es ist nur von kurzer Dauer. Der manische Mensch schafft nichts von bleibendem Wert. Die Manie ist so flüchtig wie ein Feuerwerk. Der manische Mensch ist größenwahnsinnig. Das kann man als Gabe sehen oder als Fluch. Beides hat seine Berechtigung. Wenn man aber beschließt, dem Wahnsinn zu entwachsen, dann muss man seine innere Bescheidenheit suchen. Und diese Suche führt über Gott.

Die Genesung des manisch-depressiven Menschen ist mehr als die Vermeidung von Manie und Depression. Als gesunder Mensch bin ich alles gleichzeitig: Ich bin normal, in der Mitte, ich bin manisch, bin Gott nahe, ohne verrückt zu sein, ich bin depressiv, bin am Boden, ohne zu leiden. Gesund bin ich, wenn ich meine depressiven und meine manischen Anteile integriert habe, wenn ich gleichzeitig alles leben kann, ohne von einem einzelnen Anteil gefangen zu sein. Genesung ist kein bescheidenes Ziel. Aber als bescheidener Mensch kann ich Genesung erlangen – mit Gottes Hilfe.

Beweise

„Ich kann nicht an mich glauben, weil ich mich zwinge, alles sofort zu beweisen. Irgendjemand in mir verlangt von mir Beweise. Ich muss lernen, mit meinen Begabungen zu leben.“ (Aus den morgenseiten)

In meinen Manien hatte ich jede Menge Ideen. Das Problem war die Umsetzung. Ich konnte nicht langsam und beständig Ziele verfolgen. Alles musste sofort passieren. Ich konnte nicht an mich glauben. Wenn ich an diesem Buch arbeite (dieses Kapitel ist das 86.), dann kann ich das, weil ich an mich und an meinen Erfolg glaube. Ich glaube daran, dass ich dieses Buch zu Ende schreiben kann. Ich glaube daran, dass ich einen Verlag finden werde. Ich glaube daran, dass dieses Buch gekauft und gelesen wird. Den Beweis für meinen Glauben kann ich im Moment freilich nicht haben. Ich muss mich gedulden. Ich muss geduldig weiter arbeiten. Aber wenn ich meinen Glauben nicht hätte, würde ich vielleicht aufhören, zu schreiben. Dann würde ich wieder Morgenseiten schreiben. Die Morgenseiten sind nicht für eine Veröffentlichung bestimmt. Dass ich aus meinen Morgenseiten zitiere, hätte ich zu dem Zeitpunkt, als ich sie schrieb, nicht gedacht. Diese Idee kam erst später. Ich glaube, der wichtigste Schritt war, dass ich aufgehört habe, meinem Vater irgendetwas beweisen zu wollen. Heute will ich seine Anerkennung nicht mehr. Ich fühle mich von meinem Vater gelöst. Ich fühle mich frei. Ich glaube an mich, egal, ob dieses Buch ein Erfolg wird oder nicht. Es ist mir

egal, wenn von meinem Vater kein Lob kommt. So gesehen hat dieses Buch keinen Zweck. Das Schreiben ist sich selbst genug. Ich schreibe und kann mich deshalb als Schriftsteller fühlen. Ich kann immer schreiben – auch ohne Verleger. Letztlich ist es mir egal, was aus diesem Buch wird. Ich glaube an meinen Erfolg, aber er ist mir egal. Der Erfolg ist etwas, was die Zukunft bringen wird, und er wird ohne mein Zutun eintreffen. Dafür kann es jetzt keinen Beweis geben. Der Erfolg wäre der Beweis, dass ich an meinen Erfolg geglaubt habe.

Wenn dieses Buch ein Erfolg wird, dann müsste auch mein Vater eingestehen, dass aus mir etwas geworden ist. Dann wäre der Beweis erbracht, dass etwas in mir steckt. Will ich das beweisen? Wem beweisen?

Ich will dieses Buch schreiben und ich erlaube mir Fehler und Unvollkommenheiten. Vielleicht ist ja der Perfektionist in mir gestorben. Dieses Buch schreibt sich leicht. Es kostet mich keine Anstrengung. Und das Schreiben macht mir Freude, weil es leicht geht. Ich denke nicht an den kritischen Leser, dem jede Unvollkommenheit sofort ins Auge springt. Ich denke überhaupt nicht an Kritik. Ich denke immer nur an diesen einen Satz, den ich gerade schreibe. Ich beweise mir, dass ich schreiben kann. Aber ich beweise mir nicht, dass ich „gut“ schreiben kann. Ich trage keinen Kritiker mit mir herum. Ich habe meinen inneren Kritiker frei gelassen und er lässt mich in Ruhe. Die väterliche Stimme in mir schweigt. Das ist der entscheidende Gewinn in meinem Leben. Das macht mich letztlich gesund. Ich verbiete mir nichts. Ich kritisiere mich nicht. Ich verlange keine Beweise. Ich tue das, was mir Spaß macht, was mich interessiert. Auf die Beweise habe ich vergessen. Wozu brauche ich einen Beweis, dass ich liebenswert bin? Ich liebe mich selbst – das ist doch Beweis genug. Nicht das, was von außen kommt, ist wichtig, sondern das, was wir uns selber geben. Wenn wir an uns selber glauben, dann brauchen wir keine Beweise, dann sind uns auch Misserfolge egal. Lassen wir uns von niemandem festnageln. Die Kunst liebt die Freiheit. Wir müssen frei darin sein, das zu tun, was uns freut, und nicht das, was anderen gefällt. Der Künstler will sich selbst gefallen. Dafür braucht er keine Beweise.

Buch

„Der Inhalt meines Buches ist mir noch nicht wirklich klar. Meine Gedanken drehen sich um den Wahnsinn des Individuums als Symptom des Kranken einer Gesellschaft. Gibt das was her? Renn ich da offene Türen ein? Oder verstricke ich mich in einen nicht entwirrbaren Knoten?

Ich muss Arbeit investieren, um das beantworten zu können. Aber es interessiert mich.“(Aus den morgenseiten)

Ich bin in Pension und kann es mir leisten, wie ein Schriftsteller zu leben. Ich bin seit zwei Jahren in Pension, aber ich arbeite erst seit zwei Wochen an diesem Buch. Morgenseiten schreibe ich seit 7 Jahren. Immer wieder ist der Gedanke aufgetaucht, dass ich ein Buch schreiben will. Aber immer wieder habe ich gemerkt, dass ich es (noch) nicht schaffe. Aber diesmal schaffe ich es, das spüre ich ganz deutlich. Meine Freunde und Freundinnen geben mir Mut, an diesem Buch weiter zu arbeiten. Immer wenn ich ein Kapitel fertig habe, schicke ich es einer Freundin im Chat. Sie heißt Wesen_der_Hölle. Ich kenne sie nicht persönlich, aber ich habe Vertrauen zu ihr.

Ich bin beim Schreiben nicht alleine. Das Wesen_der_Hölle liest mit. Ich schreibe auch für meinen manisch-depressiven Freund Peter. Aber er ist zurzeit depressiv und will meine Manuskripte nicht lesen. Aber wenn das Buch fertig ist, wenn ich einen Verleger gefunden habe, wenn es das Buch zu kaufen gibt (ja, damit spekuliere ich schon), dann werde ich dem Peter ein Exemplar schenken. Vielleicht ist er dann nicht mehr depressiv und kann das Buch lesen. Ich habe auch noch andere Freunde und Freundinnen, die Auszüge

aus dem Buch kennen (dieses Kapitel, das ich gerade schreibe, ist das 22.). Sie geben mir Mut, mit dieser Arbeit weiter zu machen.

Ein Buch zu schreiben ist eine leichte Sache, wenn man auf den richtigen Augenblick wartet. Aber: Ein Buch schüttelt man nicht aus dem Handgelenk. Man braucht dazu eine Quelle. Meine Quelle sind in erster Linie die Morgenseiten. Ich empfehle die Morgenseiten dringend an alle, die ein Buch schreiben wollen. Ohne meine Morgenseiten könnte ich nie hier sitzen und so frei aus dem Bauch heraus schreiben. Ich möchte an dieser Stelle noch einmal auf Julia Cameron und ihr Buch „Von der Kunst des Schreibens“ aufmerksam machen. Es ist ein Muss für alle, die Schriftsteller sein wollen, es aber aus irgendeinem Grund nicht schaffen.

Ich schreibe, was mir gerade in den Sinn kommt. Dieses Buch – mein Buch – ist der Platz für meine Gedanken und Erfahrungen. Ich habe eine Krankheit. Ich bin manisch-depressiv. Aber ich habe meine Krankheit im Griff. Das ist nicht selbstverständlich. Und die Krankheit hat ihren Sinn. Meine Krankheit ist meine Qualifikation für dieses Buch. Ich bin so zu sagen ein Experte für meine Krankheit. Ich will, dass Menschen von mir lernen. Das kann ich nur deshalb wollen, weil es mir gut geht. Aber schreiben kann ich immer – auch wenn es mir schlecht geht. Wenn es mir schlecht geht, schreibe ich Morgenseiten.

Heute bin ich Schriftsteller. Ich bin Schriftsteller, weil ich schreibe, und nicht, weil ich von meinen Büchern lebe. Ich lebe nicht von meinem Buch. Ich lebe von einer kleinen Pension. Aber ich habe genug Geld, um zu überleben. Und ich habe Zeit, zu schreiben. Ich weiß, was ich mit meiner Zeit anfangen will. Ich will dieses Buch zu Ende schreiben. Aber das weiß ich erst seit zwei Wochen. Davor habe ich Morgenseiten geschrieben – und zwar nur für mich. So gesehen, bin ich seit 7 Jahren Schriftsteller. Schriftsteller sein kann jeder und jede.

Chat

„Mein Selbstwertgefühl hängt davon ab, was ich tue, wie ich mich mit mir selber beschäftige. Momentan ist der Favorit das Chatten. Nicht, um eine Frau zu finden, sondern um nett zu plaudern. Chatten ist eine

Unterhaltung, ein Zeitvertreib. Es geht nicht um Leistung, es geht nicht um Erfolg. Es ist eher wie ein Spiel. Ein Kommunikationsspiel. Welcher Mensch verbirgt sich hinter den Zeilen? Welcher Dialog entwickelt

Ich habe den Chat für mich vor zweieinhalb Jahren entdeckt. Seit damals chatte ich mehr oder weniger intensiv. Manchmal mache ich auch Pausen von Tagen, Wochen oder Monaten. Ich muss sagen, dass ich am Anfang nur sehr zaghaft von meiner Krankheit erzählt habe, ich habe mich früher sehr für meine Krankheit geschämt. Ich empfand sie als Makel. Heute ist das anders. Der Chat ist ein wesentlicher Grund, warum sich meine Einstellung zu der Krankheit gewandelt hat. Ich bin meinen vielen, vielen Gesprächspartnerinnen (ich chatte nur selten mit Männern – aber auch das kommt vor) sehr dankbar für ihre Reaktionen auf mein Geständnis. Wenn ich von meiner Krankheit und

der Pension erzähle, dann reagiert jeder Mensch anders. Jedes Gespräch war einzigartig. Manche Dialoge hab ich auch abgespeichert und aufgehoben. Mit vielen Frauen habe ich eine Chatfreundschaft geschlossen. Einige Frauen habe ich auch real getroffen. Zum Teil habe ich heute noch Kontakt zu ihnen. Und ich bin gereist: Ich habe Chatterinnen in Salzburg, in Braunau am Inn, in St. Veit an der Glan, in Liechtenstein und in Linz besucht. Meine besten Freunde im Chat sind „die Königliche“, „Laluna“, „Gerti“, „Funnysweetcarmen“ , „Zswitch“, „Wesen_der_Hölle“, „Desideria“ und noch einige andere.

Chatten ist Lesen und Schreiben zu zweit. Man kann sich über die Liebe, das Leben, Gott und die Welt austauschen. Letztlich ist das Chatten die Weiterentwicklung der Morgenseiten und die Vorstufe für das Verfassen von Literatur. Ich wäre ohne den Chat nicht in der Lage, so offen über meine Krankheit zu schreiben, wie ich es in diesem Buch tue. Ich habe beim Chatten so vieles gelernt, wofür ich sehr dankbar bin. Klar, es gibt im Chat auch Spinner, die dubiose Ziele verfolgen, aber vor denen kann man sich leicht schützen. Ein Klick genügt und sie sind weg. Ich halte mich mit Spinnern nicht auf – es sei denn sie spinnen auf eine Art und Weise, die interessant ist. Es gibt im Chat auch einen Erotikbereich. Da kann man seine sexuellen Phantasien ausleben. Für mich war das eine Zeitlang interessant, aber jetzt bin ich davon wieder abgekommen. Erotisch zu chatten ist ein müder Abklatsch im Vergleich zu realem Sex.

Es gibt im Chat solche und solche Menschen. Manche glauben an Gott, manche nicht, aber die allermeisten pflegen einen respektvollen Umgang miteinander, auch wenn man sich fremd ist. Als ich noch kein Internet hatte, hatte ich immer wieder Angst davor, in meine Wohnung heimzukehren, weil

ich nicht wusste, was ich mit mir anfangen sollte. Seit ich das Internet und den Chat habe und kenne, kann ich gemütliche Abende allein zu Hause verbringen. Ich habe meine Angst dadurch besiegen können. Ich kann von zu Hause aus mit wildfremden Menschen in Kontakt treten, ohne großen Aufwand, ohne Anstrengung, ohne zusätzliche Kosten. Obwohl ich alleine lebe und keine Partnerin habe, fühle ich mich nie einsam. Freilich, momentan chatte ich weniger, weil ich an diesem Buch schreibe, aber ich bin immer wieder kurz im Chat und berichte meinen Freunden von der Entwicklung meines Buchprojektes. Ich bekomme auch immer wieder sehr wertvolle Anregungen und Tipps. Und ich kann auch selber anderen immer wieder weiterhelfen.

Depression

„Das, was ich nach außen kehre, ist Maske. Nichts ist so, wie ich es gerne haben würde. Gehe ich in mich und bin ich ehrlich zu mir selbst, dann gleite ich hinab in einen depressiven Bereich, dorthin, wo die Luft dünn wird, wo kein Licht ist, wo es sich leicht sterben ließe. Die Tiefen in mir kann ich einem anderen Menschen nicht zumuten. Je tiefer ich in meinem Inneren verschwinde, desto fremder werden mir sich? Es gibt keinen Gewinner oder Verlierer wie beim Schach.“

(Aus den morgenseiten)

In der Depression müssen wir den Dialog suchen. Den Dialog mit unserem inneren Künstler. Den Dialog mit Gott. Den Dialog mit Freunden. Den Dialog mit den Tieren. Den Dialog mit Ärzten und Psychotherapeuten. Wir dürfen nicht sprachlos bleiben. Unsere Depression will reden. Unser innerer Peiniger will reden. Lassen wir ihn zu Wort kommen und schauen wir uns an, was der innere Künstler dazu zu sagen hat:

Peiniger: Ha, du willst ein Buch schreiben? Dass ich nicht lache. Wer soll den so etwas lesen? Deine Hirnwichsereien interessieren sicher keinen Menschen.

Künstler: Ich weiß nicht, was du hast. Ist doch nett geschrieben. Außerdem: Mir ist das Schreiben wichtig und nicht, dass das jemand liest. Peiniger: Deine Gedanken sind Müll. Alles, was du machst, ist Müll. Du kannst ja nicht mal auf eigenen Beinen stehen, du Sozialschmarotzer, du lässt dich von

Vater Staat erhalten. Haha. Und ausgerechnet du willst ein Buch schreiben. Glaubst du wirklich, dass sich irgendein Verlag dafür interessiert, was du da schreibst?
Künstler: Ich bin kein Sozialschmarotzer, ich bin ein Künstler, und ich finde, der Staat sollte seine Künstler erhalten. Ich fordere das bedingungslose Grundeinkommen für alle Künstler und Kopfarbeiter.
Peiniger: Schon wieder so eine wahnwitzige Idee. Glaubst du wirklich, dass die Gesellschaft damit einverstanden ist, arbeitsscheue Nichtstuer zu erhalten? Da könnte ja jeder kommen.
Künstler: Ich bin kein Nichtstuer. Ich schreibe und ich singe. Ich sorge für positive Vibrations.

die anderen Menschen und desto kümmerlicher wird auch meine Sprache.“(Aus den morgenseiten)

Peiniger: Was soll denn das schon wieder sein? Du bist halt doch nur ein Spinner, der der Gesellschaft zur Last fällt. Du bist eben ein Versager und Nichtsnutz. Du bist eine gescheiterte Existenz. Leuten wie dir sollte man es verbieten, fleißigen und anständigen Menschen auf die Nerven zu gehen.
Künstler: Ich bin fleißig.
Peiniger: Wann bist du heute aufgestanden?
Künstler: Um 11 Uhr.
Peiniger: Ha, du liegst bis Mittag im Bett und hältst dich für fleißig? Fleißige Menschen stehen um 6 Uhr auf.
Künstler: Ich bin aber fleißig. Ich mach mir nur keinen Stress. Ich schreibe heute schon das zweite Kapitel für mein Buch. Zwei Kapitel pro Tag – das ist doch nicht schlecht.

Peiniger: Die paar Zeilen hältst du für Kapitel? Ein Kapitel müsste 20 Seiten haben.
Künstler: Weniger ist mehr. Und außerdem: Wer liest schon gerne 20 Seiten.
Peiniger: Dir ist nicht zu helfen. Du schreibst diesen Dialog und glaubst noch, dass das witzig ist. Dabei ist es nur kümmerlich.
Künstler: Du kannst auch nur immer alles schlecht machen. Du destruktives Arschloch. Hau endlich ab und lass mich in Ruhe.
(Peiniger tritt ab)
Künstler: Also wirklich, dieses Arschloch geht mir auf die Nerven.

Dichter

„Ich bin ein ewiger Zweifler und Grübler / Ein Melancholiker ein trüber / Aus meinem Unbewussten kommen Reime / Nur so komm ich ins Reine.“(Aus den morgenseiten)

In meinen Manien habe ich immer wieder geglaubt, ich sei eine Dichternatur. Die Dichternatur sei ein unbekannter Mann. Seine Waffe ist das Wort. Er kämpft für die Liebe und die Wahrheit. Und er schafft Hindernisse aus dem Weg, damit die Kräfte der Liebe und der Wahrheit ungehindert fließen können. So rettet er die Welt. Auch heute glaube ich, in meinem Inneren steckt eine Dichternatur. Das klingt verrückt, ich weiß. Aber ich bin jetzt nicht verrückt. Ich bin jetzt ein Künstler. Sänger, Schriftsteller und Dichternatur. All das beginnt im Kleinen, im Verborgenen. Der richtige Ansatz ist wichtig. Die prinzipielle Möglichkeit, das Samenkorn. Wenn der Ansatz stimmt, dann können wir „Großes“ leisten. Also kehren wir in unser Inneres und suchen den richtigen Ansatz.

Woran krankt die Welt? Um den richtigen Ansatz zu finden, muss ich in mein Inneres gehen. Dort begegne ich meiner Dichternatur. Mein innerer Schriftsteller und meine Dichternatur sind Freunde. Der Schriftsteller notiert,

was ihm die Dichternatur diktiert. Woran krankt die Welt? Die Dichternatur sagt: „Die Welt krankt an dem, was die Menschen glauben.“ „Interessanter Ansatz“ sagt der Schriftsteller, und wie geht es weiter? Woran glaube ich? Die Dichternatur sagt: „Ich glaube an das Gute im Menschen. Dabei schließe ich keinen Menschen aus.“ Das ist hart. Kann es in einem Terroristen das Gute geben? Was ist das Gute in einem Menschen, der sich und andere gewaltsam in den Tod reißt? Auch ein Terrorist beruft sich auf seinen Glauben. Auch ein Terrorist beruft sich auf Gott. Ist der Gott des Terroristen derselbe Gott, an den ich glaube? Ich glaube: Ja. Es gibt nur einen Gott. Es gibt nur einen Grund, warum das Universum existiert. Vielleicht gibt es noch ein anderes Universum mit einem anderen Gott, aber in unserem Universum hält nur ein Gott alles zusammen. Warum lässt dieser Gott die Wahnsinnstaten von Terroristen zu?

Die Dichternatur sagt: „Die Terroranschläge haben einen Sinn. Sie sind eine Art Menschenopfer.“ Aber worin besteht der Sinn, wenn unschuldige Menschen sterben müssen, nur weil ein Terrorist das so will? Die Dichternatur sagt: „Worin besteht der Sinn, wenn unschuldige Menschen verhungern müssen, obwohl es genug Nahrung auf der Welt gibt?“ Schwieriges Thema. Töten Terroristen, weil Menschen verhungern? Und immer wieder: Woran krankt die Welt? Die Dichternatur sagt: „George W. Bush irrt sich genauso, wie Terroristen sich irren. Beide Seiten glauben sich im Recht. Beide Seiten berufen sich auf Gott. Beide Seiten rechtfertigen ihre Gewalttaten mit der Behauptung, dass sie das Gute repräsentieren und die andere Seite das Böse.“ Aber was ist das Böse? Die Dichternatur sagt: „Das Böse ist in uns.“ Und da bin ich wieder bei mir und meiner Krankheit. Meine Krankheit war böse, aber jetzt lasse ich sie gut sein. Meine Krankheit will mir nichts Böses. Sie will mir nur zeigen, dass mein Weg ein anderer ist, als ich mir in den Kopf gesetzt habe. Ich musste meinen Glauben revidieren. In meinem Inneren gibt es immer die Möglichkeit für das Böse. Aber ich muss das Böse nicht tun. Ich kann mich immer auch für das Gute entscheiden. Woran krankt die Welt also? Die Dichternatur sagt: „Das Böse tun die, die keinen Frieden in ihrem Herzen haben.“ Jetzt habe ich Frieden in meinem Herzen, aber ich regiere nicht die Welt. Warum lässt Gott zu, dass die Welt von Menschen regiert wird, die keinen Frieden in ihren Herzen haben? Die Dichternatur sagt: „Es muss einen göttlichen Plan geben, der darauf hinausläuft, dass dem Bösen gute Taten folgen, die das Böse wettmachen.“

Ehrgeiz

„Jetzt sitze ich an meinem Schreibtisch und schreibe Morgenseiten. Warum tu ich das? Irgendwas muss ich ja tun. Ich kann ja nicht nur da sitzen und in die Luft schauen. Ich kann ja nicht rund um die Uhr im Bett liegen. Heute bin ich sehr schwer aus dem Bett gekommen. Aber ins Bett zurück will ich im Augenblick nicht. Ich habe keine Arbeit, kein Projekt, keinen Ehrgeiz. Im Chor bin ich integriert, doch habe ich keinen Ehrgeiz. Ich will nicht arran-

Heute bin ich motiviert und fleißig. Was hat sich geändert? Heute fühle ich mich frei, das zu tun, wozu ich Lust habe. Wenn ich etwas arbeite, dann mit dem Gefühl, dass das, was ich schaffe, gut genug ist. Früher war ich nie gut genug. Heute bin ich gut. Ich bin auch dann gut, wenn ich nicht arbeite. Ich habe kein schlechtes Gewissen, wenn ich faul bin. Wenn ich faul bin, dann mache ich eine Pause oder gönne mir was Schönes. Die Lust zum Arbeiten kommt dann wie von selbst.

Momentan übe ich sehr wenig Klavier. Aber ich schreibe und lese viel. Mein Ehrgeiz hält sich in Grenzen. Wenn ich schreibe, dann denke ich nicht an den Erfolg meines Buches. Wenn ich singe, dann denke ich nicht an den Erfolg als Sänger. Mein Ziel als Schriftsteller ist, mit dem Buch bis Ende Februar 2007 fertig zu sein und dann einen Verlag zu suchen. Mein Ziel als Sänger ist das Adventkonzert in Schönbrunn am 18.12.2006 und mein Geburtstagskonzert am 28.4.2007. Auf diese Ziele arbeite ich hin. Ich hab auch ein schönes neues Projekt: Ich möchte eine Schreibwerkstatt für Menschen mit Psychiatrieerfahrung gründen. Habe auch schon erste Schritte in diese Richtung unternommen.

Ich bin heute weniger ehrgeizig als früher und bin aber gleichzeitig erfolgreicher. Besteht da ein Zusammenhang? Was ist Ehrgeiz überhaupt? Warum bin ich motiviert und warum bin ich nicht motiviert? Ich hab mal ein Buch über Selbstmotivation gelesen, das trug den Untertitel: Sich selbst gewinnen lassen. Man muss sich die Latte genau so hoch legen, dass man leicht drüber kommt. Überforderung ist kontraproduktiv. Das Leben sollte

leicht gelingen. Man sollte sich nicht allzu sehr anstrengen müssen. Genug sollte

gieren. Bei den Renaissance Jazz Singers habe ich arrangiert. Warum war ich früher ehrgeiziger? Neben der Telekom habe ich gesungen, geübt und arrangiert. Warum kann ich das heute nicht mehr? Werde ich alt? Ich fühle mich müde und alt. Ich bin faul und unmotiviert. Vorgestern hab ich was geschrieben. War das eine Eintagsfliege?“(Aus den morgenseiten)

genügen. Man sollte darauf vertrauen, dass sich die Dinge, die man sich vornimmt, gelingen werden. Und wenn sie nicht gelingen, dann sollte man das leicht nehmen. Fehler und Misserfolge sind nichts Tragisches. Das Scheitern gehört dazu. Wer erfolgreich sein will, sollte auch scheitern können. Ich bin bei der Telefonseelsorge gescheitert – aber ist das so schlimm? Ich denke, es wird was anderes kommen, das besser passt. Wäre ich bei der Telefonseelsorge erfolgreich gewesen, dann hätte ich vielleicht die Idee zur Schreibwerkstatt nicht gehabt. Und vielleicht ist die Schreibwerkstatt einfach wichtiger als die Telefonseelsorge. Was ich sagen will: Wir sollten nicht zu ehrgeizig sein. Wir sollten uns in unsere Ziele nicht verbeißen. Wir sollten uns bemühen, die Dinge, die wir tun, gut zu machen. Aber wir sollten dabei locker bleiben. Es geht nicht so sehr um den Erfolg. Es geht um die Lust am Tun.

Wenn ich morgen keine Lust mehr zum Schreiben haben sollte, dann würde ich das akzeptieren. Wenn ich dieses Buch nicht fertig schreiben würde, dann wäre das auch keine Katastrophe. Ich habe zwar mein Ziel, aber es gibt wichtigere Dinge als Ziele zu erreichen.

Einsamkeit

„Ich suche den Schmerz der Einsamkeit, weil ich das Fremdsein in Gesellschaft nicht mehr ertrage.“(Aus den morgenseiten)

Heute bin ich Gott sei Dank nicht einsam. Ich singe in einem Chor. Da gibt es viele Möglichkeiten für soziale Kontakte. Der Chor ist für mich wie eine große Familie. Ich werde akzeptiert und geschätzt – trotz meiner Krankheit. Wenn ich einmal an einem Abend allein zu Hause bin, dann chatte ich sehr gerne. Ich bin froh, dass ich das Internet zu Hause habe. Auch das Chatten hilft gegen die Einsamkeit. Trotzdem: Die Einsamkeit ist nicht nur schlecht. In der Einsamkeit besinnen wir uns auf uns selbst. In der Einsamkeit finden wir zu Gott, der uns nie allein lässt.

Warum ein Kapitel über die Einsamkeit? Was ist das Fremdsein in Gesellschaft? Was hat die Einsamkeit mit dem Fremdsein zu tun? Wenn wir es nicht schaffen, uns für andere Menschen zu öffnen, wenn wir uns für andere verschließen, dann haben wir einen Knopf in unserem Herzen. Dann müssen wir versuchen, uns für uns selbst zu öffnen. Das gelingt – ich wiederhole mich – am besten in einem schriftlichen Dialog. Lassen wir unsere Einsamkeit zu uns sprechen. Was hat sie uns zu sagen?

Einsamkeit: Ich bin sooooo alleine. Kein Schwein ruft mich an. Niemand mag mich. Wofür bin ich überhaupt auf der Welt? Ich will einen Freund oder eine Freundin. Ich möchte so gerne wieder einmal lachen. Warum ist mein Leben so trostlos?

Gott: Wenn du einsam bist, dann beweg deinen Arsch. Geh in die Bibliothek und lies ein Buch. Geh in die Mensa und setz dich zu jemandem an den Tisch. Such dir einen Verein und interessiere dich für die Menschen.

Einsamkeit: Lauter gute Tipps. Ich weiß nicht, ob ich das alles machen kann. Es klingt ja auch nach Anstrengung. Menschen sind auch anstrengend. Ich weiß nicht, ob ich mich damit auseinandersetzen will.

Gott: Du hast die Wahl. Entweder du bewegst deinen Arsch oder du musst einsam bleiben. Wir haben dir hier keinen Rosengarten versprochen.

Einsamkeit: Warum ist mein Leben so anstrengend? Warum ist alles so mühsam? Warum bin ich so verschlossen?

Gott: Hör doch auf zu jammern. Ich kann das nicht mehr hören. Du hast ein Dach über dem Kopf, du hast ein Bett, du hast einen Kühlschrank, du hast ein Telefon. Was willst du denn noch alles?

Einsamkeit: Aber ich gefalle mir und ich leide gerne. Ich will meinen Arsch nicht bewegen. Ich geh jetzt ins Bett und ziehe mir die Decke über den Kopf.

Gott: Mach, was du willst. Du bist ein freier Mensch. Aber beklag dich nicht. Du hast alle Möglichkeiten.

Einsamkeit: Ja, ich weiß, ich hab viele Möglichkeiten. Aber nichts will mich wirklich interessieren. Ich bin allein und mich interessiert nichts. Vor allem interessieren mich keine Menschen.

Gott: Und für mich interessierst du dich auch nicht. Ich kann nur sagen: Du bist selber schuld.

Einsamkeit: Für dich ist alles immer so einfach. Du stehst ja über den Dingen. Aber ich muss hier auf der Erde ausharren und ich muss den mühsamen Alltag bewältigen. Du hast leicht reden.

Gott: Du musst etwas wollen. Ohne deinen Willen kannst du nichts verändern.

Eltern

50

„Jetzt habe ich gerade mit meiner Mutter telefoniert und zurück bleibt ein schlechtes Gewissen. Ich bin schuld, wenn es ihr nervlich schlecht geht. Diese Herkunftsfamilie ist mir ein Dorn im Auge. Wenn mich mein Vater aufgrund meiner Entscheidungen kritisiert, dann möchte ich ihn gerne zur Sau machen. Dann wird er mich für manisch halten. Inwieweit lasse ich es zu, dass mir meine Eltern unter die Arme greifen?“

(Aus den morgenseiten)

Mein Verhältnis zu den Eltern ist heute so gut, wie es noch nie war. Wir haben alle viel gelernt im Laufe der Jahre. Ich habe das Glück, dass meine Eltern alt geworden sind. Und ich habe Pläne mit ihnen. Ich werde sie zu Weihnachten besuchen und ich werde mit meinem Vater Interviews führen. Ich will, dass er mir aus seinem Leben erzählt. Er ist Jahrgang 1919. Ich will die Geschichten über seinen Vater hören und ich werde alles mit meinem MD-Rekorder aufnehmen. Dann werde ich die Interviews transkribieren, damit man sie lesen kann. Das ganze soll zu einer Art Vermächtnis meines Vaters werden. Im Sommer mache ich dann das Gleiche mit meiner Mutter.
Auch sie hat viel zu erzählen.

Als Jugendlicher hab ich immer davon geträumt, meinen Vater zu überzeugen. Aber das konnte ich nie. Vor etwa einem Jahr hatten wir einen Streit. Es ging darum, dass mein Vater behauptete, „alle drei Tage“ ist gleichbedeutend mit „jeden zweiten Tag“. Ich habe stundenlang mit ihm diskutiert, aber er ließ sich nicht überzeugen. Er sah seinen Irrtum nicht ein. Früher hätte mich das rasend gemacht, aber heute kann ich darüber lachen. Mein Vater ist nicht zu überzeugen. Und ich war so naiv und dachte, ich könne Volkswirtschaft studieren und ihn davon überzeugen, dass die Welt anders funktioniert als er sich das denkt. Na ja, damit bin ich gründlich gescheitert. Vielleicht wird er ja einmal dieses Buch lesen, vielleicht auch nicht. Ich schreibe es nicht für ihn. Es ist mir egal, ob er mich versteht oder nicht. Ich übergebe ihn der Verantwortung Gottes, an den er übrigens nicht glaubt. Er glaubt, mit dem Tod ist alles vorbei. Und nichts und niemand können ihn von etwas anderem überzeugen.

51

Das Gute, was ich über meinen Vater sagen kann, ist, dass er Humor hat, dass er die Musik – vor allem Opern – liebt, dass er gerne liest – vor allem Krimis (das ist seine Art der Auseinandersetzung mit dem Tod) und dass er mir immer wieder finanziell unter die Arme gegriffen hat.

Meine Mutter ist ganz anders. Sie glaubt an Gott und an ein Weiterleben nach dem Tod. Sie meditiert, spielt Schach gegen den Computer, lernt Französisch und geht gerne in den Wald oder schwimmen. Die Beziehung zu meiner Mutter ist inniger und herzlicher als die zu meinem Vater. Die Beziehung zwischen meinen Eltern ist kompliziert. Sie waren und sind sich selten einer Meinung. Früher war mein Vater der Stärkere, heute sind sie in etwa gleich stark. Meine Mutter hat sich von meinem Vater emanzipiert. Und meine Mutter hat von ihren Kindern – ich habe noch eine ältere Schwester – immer wieder gelernt. So gesehen ist meine Mutter flexibler und aufgeschlossener als mein Vater.

Die Liebe zu meinen Eltern ist heute von gegenseitigem Respekt geprägt. Wir lassen uns gegenseitig sein, wie wir sind. Manchmal kommen noch Vorwürfe von meiner Mutter an die Adresse meines Vaters, aber das blockt mein Vater mit der Bemerkung „Jetzt kommst du schon wieder mit deinen alten Hüten“ ab. Na ja, er weiß sich immer noch zu helfen. Die gemeinsamen

Interessen der beiden beschränken sich aufs Kartenspielen und aufs gemeinsame Fernsehen (mit Bonbon und Whisky).

Entscheidung

„Für eine wirkliche Berufsorientierung war in Imbus (Individualisierte Maßnahme für Berufsvorbereitung und Stabilisierung, Anm.) keine Zeit. Alle Bedenken über Bord werfen und Journalist werden? Ich habe Angst, meine Entscheidung zu bereuen. Egal, wie ich denke, es gibt immer Einwände und Gegenargumente. Ich werde die Entscheidung, die 100%ig passt, nie finden. Ich will arbeiten, aber ich fühle mich allen diesen Varianten nicht gewachsen. Ob gesund oder krank, ist egal, ich habe bei jeder Entscheidung Angst und

Das AMS hat Druck gemacht. Als psychisch Kranker hatte ich die Chance auf eine neue Ausbildung. Ich habe mich für einen Lehrgang zum Radiojournalisten entschieden. Den Lehrgang habe ich ohne Probleme absolviert. Aber Geld hab ich mit dem Journalismus nie verdient. Ich bin wieder krank geworden und habe einen unbezahlten Job bei Radio Orange verloren. Schließlich hat man mir die Pension nahe gelegt, die ich auch bekommen habe. Die Berufsunfähigkeitspension wurde mir auf zwei Jahre befristet gewährt. Ich bekomme sie noch bis Sommer 2008. Dann muss ich entweder um eine Verlängerung ansuchen oder ich muss wieder Geld verdienen. Zuletzt habe ich als Telefonist Geld verdient, aber das will ich nicht mehr machen. Jetzt habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben. So gesehen bin ich ein freier Journalist.

Wie ist das mit den Entscheidungen? Entscheidungen müssen reifen. Entscheidungen sollte man treffen, wenn die Zeit reif ist. Wenn das AMS Druck macht, so ist das kontraproduktiv. Obwohl ich natürlich dankbar bin für die Ausbildung, die ich genossen habe. Aber arbeiten um jeden Preis? Das AMS schafft keine Jobs. Es drängt die Arbeitssuchenden dazu, in einen Wettstreit mit Mitbewerbern zu treten. Aber was bringt das? Wenn ich einen Job bekomme, dann bekommt ihn ein anderer nicht. Die Jobs werden deswegen nicht mehr. Ich hatte mal einen Job im Wissenschafsministerium als

Referent. Ich bin in der ersten Woche manisch geworden, hab den Leuten dort aus der Bibel vorgelesen und war den Job in kürzester Zeit wieder los. Ein anderer hat ihn bekommen.

Bedenken. Irgendwas muss ich entscheiden, aber wie ich es auch drehe und wende, ich fühle mich überfordert. Ich kann nicht sagen, es ist die Variante x und ich bin mir 100%ig sicher. Aber ge- nau das verlangen AMS und die Trainerinnen. Wenn ich das nicht sagen kann, wird das so interpretiert: Er weiß nicht, was er will. Will er überhaupt?“ **(Aus den morgenseiten)**

Aber wie ist das mit den Entscheidungen? Wer entscheidet? Im Nachhinein bekommt alles seinen Sinn. Wenn mein Leben nicht so gelaufen wäre, wie es gelaufen ist, würde ich jetzt nicht da sitzen und dieses Buch schreiben. Man muss lernen, das anzunehmen, was passiert. Man darf nicht zu sehr wollen Obwohl der Wille natürlich zählt. Aber es kommt vieles anders als man das zu entscheiden hoffte. Ich habe mich für dieses Buch entschieden. Ich sitze da und schreibe vor mich hin. Gott scheint das zu gefallen, denn er lässt mich ruhig arbeiten. Ich habe mich für den Glauben an Gott entschieden. Diese Entscheidung hab ich nie bereut.

Heute war ich bei den Zeugen Jehovas. Ich ging mit Vorurteilen hin. Aber ich hab mir gedacht, ich schau mir das einmal an. Ich wurde nicht enttäuscht. Die Zeugen Jehovas sind klüger als es den Anschein hat. Hab auch einige interessante Bücher bekommen (für die ich 2 Euro gespendet habe). Und ich bekomme nächste Woche Besuch von zwei Zeugen Jehovas. Die Entscheidung, zu ihrer Versammlung zu gehen, war gut. Wir treffen richtige und falsche Entscheidungen. Falsche Entscheidungen gehören auch dazu.

Erfolg

„Heute, mit fast 40, blicke ich auf zwei erfolglose Karrieren zurück. Obwohl: Erfolge waren sicher da. Aber letztlich haben meine Ziele nicht gestimmt. Die Erfolge haben nicht ausgereicht. Sie haben mich nicht

motiviert, weiter zu machen. Ich habe für die falschen Sachen gekämpft.“(Aus den morgenseiten)

Ich habe eine Karriere als Psychiatriepatient absolviert. Ich war auf der Baumgartner Höhe, im AKH, ich war im Mental Hospital in Accra (Ghana), ich war in der Valduna (Rankweil), ich war in der Psychiatrie in Deggendorf und in Reichenau (beide Deutschland), ich habe – über den Daumen gepeilt – sicher 20 Ärzte oder Ärztinnen näher kennen gelernt, ich war bei sechs oder sieben Psychotherapeuten oder Psychotherapeutinnen in Behandlung, ich hab sicher an die 30 verschiedene Medikamente bekommen. Und ich habe sieben Jahre lang Morgenseiten geschrieben. Ist diese Karriere ein Erfolg?

Ich habe mir diese Karriere nicht ausgesucht. Sie ist mir passiert. Mit diesem Buch bekommt meine Karriere einen Sinn. Indem ich über meine Erfahrungen schreibe, kann ich meiner Krankheit entwachsen. Meine Krankheit ist mein Kapital. Meine Krankheit macht mich heute stark. Ich weiß, wovon ich rede. Ich bin ein Experte für meine Krankheit. Ich kann darüber schreiben, weil ich sie am eigenen Leib erlebt habe. Ich bin zuversichtlich, dass dieses Buch ein Erfolg wird.

Vorgestern hatten wir Konzert. Ich singe in der Stimmbänd. (www.stimmbaend.com). Das Konzert war ein voller Erfolg. Das Publikum hat eifrig applaudiert. Vorgestern war ich Sänger – heute bin ich Schriftsteller. Erfolge kommen und gehen. Wir sollten uns nicht um unsere Erfolge kümmern. Letztlich entscheidet Gott darüber, wie sich unsere Bemühungen auswirken, wie sie auf die anderen Menschen wirken. Wir wünschen uns gegenseitig viel Erfolg und gutes Gelingen. Aber letztlich ist Erfolg Ansichtssache. In den Augen der einen bin ich ein Sozialschmarotzer, in den Augen der anderen bin ich Sänger, in den Augen wieder anderer bin ich Patient und Pensionist und so weiter und so fort. Aber was sind meine Erfolge?

Ich will hier nicht meine Erfolge aufzählen. Ich will nur sagen, dass wir Erfolg haben werden, wenn wir uns Gott zuwenden. Wenn wir in seinem Sinne handeln. Wenn wir „Misserfolge“ (Was ist das eigentlich?) als das sehen, wie sie gemeint sind: Gott will uns zeigen, dass es bessere Lösungen gibt. Wenn

ein Fehler passiert, dann ist das ein Zeichen. Ein Fehler kann unsere Gedanken korrigieren, unsere Wünsche, unsere Absichten, unsere Vorstellungen von Erfolg. Wenn ich Erfolg habe, dann ist das eine Bestätigung dafür, dass ich weiter machen soll. Gott ermutigt uns, mit unseren Anstrengungen fortzufahren. Jeden Tag bekommen wir ein Zeugnis von Gott. Das Leben ist wie die Schule. Gott ist der Schuldirektor. Die Schule selbst ist das Universum. Und wir durchlaufen jedes Jahr eine andere Klasse. Nach acht Jahren treten wir zur Reifeprüfung an. Danach studieren wir und ergreifen einen Beruf. Oder Gott hat mit uns etwas Besonderes vor und wir gehen ungewöhnliche Wege. Erfolgreich sind wir eigentlich immer. Jeder Tag ist ein Geschenk. Wir werden jeden Tag reicher an Erfahrungen. Wir werden mit den Jahren immer reicher. Darum ist auch der alte Mensch ein so besonderer Mensch. Hat jemand ein langes Leben hinter sich, dann hat er viel zu erzählen. Über Erfolge, über Glück, über Menschen, über Geschichte, über Irrtümer, über Wunder. Alte Menschen sind mit Erfolg alt geworden. Schon deshalb sollten wir sie ehren.

Erwartungen

„Das Problem sind die Erwartungen. Ich halte meine eigenen Erwartungen nicht aus. Meine Erwartungen vergiften mein Leben. Ich bin meinen Erwartungen nicht gewachsen. Es ist einfacher, das Schlimmste zu erwarten. Es ist einfacher, zu denken, dass alles sinnlos ist. Meine Erwartungen sind unerträglich. Es ist einfacher, mich selbst aufzugeben als meine Erwartungen anzusehen. Was erwarte ich von mir? Erwarte

Die Last unserer Erwartungen kann unerträglich sein. Warum bin ich heute frei von dieser Last? Ich habe schöne Musik laufen und schreibe vor mich hin. Ich habe keine Angst, dass mir nichts mehr einfallen könnte. Irgendwas fällt mir immer ein. Aber erwarte ich dann nicht auch, dass mir immer irgendetwas einfällt? Ich erwarte, dass das Leben immer irgendwie weiter geht. Ich erwarte, dass ich an diesem Buch weiter arbeite. Ich erwarte, dass ich einen Verlag finden werde. Ich hoffe, dass das Buch auch gekauft und gelesen wird. Aber warum empfinde ich diese Erwartungen nicht als Last? Erwartungen

muss man tragen können. In der Depression können wir keine Erwartungen tragen. Aber wenn es uns besser geht, dann können wir ein bestimmtes Maß an Erwartungen aushalten. Erwartungen können aber auch enttäuscht werden. Enttäuschte Erwartungen müssen wir ebenso tragen können. Vielleicht muten wir uns nur jene Erwartungen zu, deren Enttäuschung wir verkraften können.

Ich habe erwartet, dass wir morgen Quartettprobe haben. Gerade eben hat die Erni angerufen und gesagt, dass die Bärbel abgesagt hat, weil sie krank ist. Das allein wäre noch nicht schlimm. Aber ich hatte supergünstige Karten für das morgige Konzert der Wise Guys im Konzerthaus, die ich, weil ich dachte, selber singen sei wichtiger als ein Konzert, an die Veronika weiter gegeben habe. Jetzt sitze ich ohne Probe und ohne Karten da. Das ist ärgerlich. Meine Erwartungen sind enttäuscht worden. Jetzt kann ich mir denken: Wer weiß, wofür es gut ist. Mal sehen, wie der morgige Abend wird.

Meine Erwartungen an mich selbst sind inzwischen auf ein gesundesMaß geschrumpft. Wie das möglich war? Gestern im Rhythmikkurs habe ich gedacht: Vielleicht hängen der Rhythmikkurs und meine Fähigkeit, an einem

ich, dass ich mich derart unter Druck setze, dass ich mein Leben wegwerfen will?“ **(Aus den morgenseiten)**

Buch zu arbeiten, zusammen. Wer weiß? Ich kann nicht sagen: Das oder das hat mir geholfen. Es ist immer ein Bündel von Maßnahmen, das eine Änderung bewirkt. Ich weiß nur, dass auf mir kein Erwartungsdruck mehr lastet – und das, obwohl ich schon allen von meinem Buch erzählt habe. Es ist wirklich eigenartig. Plötzlich geht das, was bis jetzt nie gegangen ist und ich weiß nicht, warum. Meine Mutter würde sagen: Es ist ihm der Knopf aufgegangen.

Und wie ist es mit den Frauen? Was soll ich da noch erwarten? Ich müsste gar nichts erwarten, dann wären meine Chancen vielleicht am größten. Aber wenn ich das erwarten würde, dann wären ja schon wieder Erwartungen da. Es

scheint so zu sein, dass es ganz ohne Erwartungen nicht geht. Nächste Woche hab ich ein Date mit der Karin. Ich erwarte mir ein klärendes Gespräch mit ihr. Ich möchte von ihr wissen, ob sie sich mehr als eine Freundschaft vorstellen kann. Mir scheint beides möglich zu sein. Aber eher bin ich geneigt, zu erwarten, dass sie nein sagt. Dann geht meine Suche weiter. Suchen und hoffen und möglichst wenig erwarten. Das ist eine schwierige Übung. Aber ich erwarte natürlich, dass ich diese Übung bestehen werde. Ich erwarte, dass ich überleben werde. Ich erwarte, dass ich alt werde. Ich erwarte, dass ich eine Frau finde. Ich erwarte das Unmögliche und dennoch frei von Druck.

Flucht

„Ich muss meine Gefühle für mich formulieren, offen, ungeschminkt und ohne jeden Kompromiss. Es ist wie eine Beichte. Vor mir und vor Gott lege ich alles offen. So, wie es ist. Unbeschönigt. Unverfälscht. Ich will nicht mehr auf der Flucht sein.“

(Aus den morgenseiten)

Nur aus der Wahrheit heraus können wir etwas verändern. Wir müssen unseren Gedanken und Gefühlen ins Gesicht blicken. Am besten schauen wir dabei in den Spiegel. Wir können uns fragen: Was ist los? Wo drückt der Schuh? Was passt nicht? Das Gesicht im Spiegel wird uns Auskunft geben. Sodann müssen wir uns hinsetzen und aufschreiben, was uns durch den Kopf geht. Wir müssen uns bewusst machen, was wir denken, was wir fühlen. Wenn wir das schwarz auf weiß vor uns haben, können wir uns fragen, was wir verändern möchten. Aber am Beginn sollte die Analyse stehen. Mit bestem Wissen und Gewissen sollten wir uns und unsere Situation analysieren. Dabei gibt es einen Trick: Edward de Bono hat das Konzept der „sechs Hüte des Denkens“ beschrieben. Dabei gibt es einen weißen Hut (steht für Information), den schwarzen Hut (steht für Vorsicht und Erfahrung), den roten Hut (steht für Emotionen), den gelben Hut (steht für Wert und Nutzen), den grünen Hut (steht für neue Ideen und Alternativen) und den blauen Hut (steht für Planung und Kontrolle). Der

Trick besteht darin, dass man das Denken organisieren kann, indem man seine verschiedenen Aspekte Schritt für Schritt isoliert betrachtet, um sie anschließend wieder zusammen zu fügen. Ein gedankliches Problem – das ja immer auch ein emotionales Problem ist – wird dadurch handhabbarer. Es tauchen Lösungen auf, die ursprünglich nicht denkbar waren.

Freilich hat auch die Flucht vor der Wahrheit ihre Berechtigung. Wenn wir uns schützen müssen, ergreifen wir die Flucht. Aber eine Flucht kann nie von Dauer sein. Die Wahrheit wird uns immer einholen. Eine Wahrheit, vor der wir fliehen, ist immer eine Bedrohung für eine andere Wahrheit, die wir uns zugelegt haben. Im Leben hanteln wir uns von einer Wahrheit zu anderen. Genau genommen ist es nie DIE Wahrheit, die wir sehen, sondern immer nur ein Bild von der Wahrheit. Wahrheiten kommen und gehen. Alle Dinge – auch unsere Wahrheiten – sind im Fluss. Wir sollten nicht an alten Wahrheiten kleben und uns damit vor neuen Erkenntnissen verschließen. Wir sollten überhaupt nicht an Wahrheiten kleben, auch nicht an den neuen Wahrheiten. Wir sollten vor denen, die Wahrheiten verkünden, die Flucht ergreifen. Wahrheit und Flucht vor der Wahrheit ist wie das Spiel mit der Nähe und Distanz in einer Beziehung. Es geht auch hier um den Ausgleich, um die Ausgewogenheit, um die mittlere Distanz, um die Flexibilität.

Heute bin ich vor meinen Gedanken und Gefühlen nicht mehr auf der Flucht. Ich halte sie beide aus. Ich gebe beiden Raum und Zeit und ich ehre und achte sie. Gestern hatte ich einen Streit mit einer Freundin. Sie hat mir vorgeworfen, ich sei unhöflich, weil ich vergessen hatte, ihr die Tür aufzuhalten. Ich hatte ihr auch einiges vorzuwerfen. Es kam zu einem Streit und ich habe die Flucht ergriffen. Jetzt denke ich, sie hat einen Huscher. Die Art und Weise, wie sie mich kritisiert hat, war demütigend. Das brauch ich mir nicht gefallen zu lassen. Ich werde sie nicht mehr anrufen und wenn sie mich anruft, werde ich keine Zeit haben. Ich muss nicht mit allen Menschen gut auskommen. Ich kann mich abgrenzen und ich kann mir meine Freunde aussuchen. Ich will den Kontakt nur zu jenen Freunden pflegen, die mir auch gut tun. Vor den anderen ergreife ich die Flucht. Flucht ist legitim. Wir sind verletzliche Wesen und brauchen einen besonderen Schutz. Manchmal brauchen wir auch einen Panzer. Aber wir sollten nicht vor uns selbst auf der Flucht sein.

Frauen

„Die Suche nach einer Partnerin geht an die Substanz, macht verletzlich, erschüttert die eigene Einstellung. Die Frauen fliegen mir nicht zu. Muss ich mich nun ändern? Was muss ich ändern? Beschäftige ich mich zu intensiv mit der Partnersuche, leide ich dann nicht umso mehr am Alleinsein?.“(Aus den morgenseiten)

Die Frauen locken den Mann zunächst einmal durch ihre äußeren Reize. Fühlt sich der Mann zu einer Frau erotisch hingezogen und will er diese Frau erobern, dann muss er was zu bieten haben. Aussehen, beruflichen Erfolg, eine sympathische Art, das gewisse Etwas. Der Mann kann eine Frau, die ihm gefällt nur dann erobern, wenn er von sich selber überzeugt ist. Ein Mann muss wissen was er will, er muss sein Leben im Griff haben, wenn er eine Frau will, die ihm auch gefällt.

Ich habe meine Frau noch nicht gefunden. Ich bin 44 und bin immer noch solo und kinderlos. Aber ich habe ein Gedicht für meine Seelenpartnerin geschrieben, die irgendwo da draußen umher wandelt und nach mir sucht. Dieses Gedicht heißt „Mut“ und es geht wie folgt:

Die Frau an meiner Seite fehlt
Ich muss mich selbst bei Laune halten
Nur eines kann ich tun, was zählt Mein
Leben autonom entfalten

Und wenn ich blüh, an jenem Tag
An welchem ich zum ersten Mal
Die richtige erblicken mag
Lächelnd wie ein Sonnenstrahl

Dann soll ich nicht mehr denken müssen
Für diese Frau bin ich nicht gut
Denn das nimmt auch – wie alle wissen Dem
stärksten Mann den Mut

In diesem Gedicht ist für mich eigentlich alles gesagt, was ich den Frauen zu sagen habe. Wenn die Beziehungen zwischen Männern und Frauen nicht klappen – ich meine die Liebesbeziehungen – dann ist das ein Thema, wo ich nicht mitreden kann. Ich habe noch nie wirklich geliebt. Ich liebe meine Mutter, aber das ist etwas anderes. Ich hatte Beziehungen zu Frauen, aber das war keine Liebe, das war im besten Fall Verliebtheit. Ich war zwar einmal verheiratet – meine Exfrau stammt aus Ghana und arbeitet in der UNO – aber ich habe nicht aus Liebe geheiratet, sondern aus Freundschaft. So gesehen bin ich noch Junggeselle.

Ich habe viele Freundinnen – aber ich habe keine Intimbeziehung. Ich lebe wie ein Mönch in seiner Klause. Natürlich fühle ich mich von Frauen sexuell angezogen. Natürlich bin ich manchmal geil. Wenn die Not groß war, bin ich auch schon zu Prostituierten gegangen. Aber das ist nichts im Vergleich zu Sex, der aus Liebe geschieht. Nur: Hier bin ich wieder der Blinde, der von der Farbe spricht.

Freiheit

„Ich weiß nur, ich sitze hier und schreibe Morgenseiten, scheinbar sinnlos, ohne Ziel, ohne Zweck, aber doch gerne. Unökonomisch und doch wohltuend. Um welches Bedürfnis geht es da eigentlich? Meinen Gedanken freien Lauf lassen und sie gleichzeitig festhalten – zumindest vorübergehend. Aber warum? Weil ich mich wichtig nehme. Weil ich

kreativ bin. Weil alles erlaubt ist. Weil ich es für mich tue. Weil ich darin frei bin. Hier

Was geschrieben steht, steht geschrieben und kann nicht mehr verändert werden. Meine Gedanken aber sind frei. Das geschriebene Wort ist ein Abbild meiner Gedanken. Aber es sind nicht meine Gedanken. Sind meine Gedanken von Gott inspiriert? Ich höre in mein Inneres und fühle mich frei, das zu schreiben, was ich gerade denke. Aber nicht immer, wenn ich denke, schreibe ich. Meine Gedanken sind mehr als dieser Text. So ist es auch mit dem Wort Gottes. Gott ist mehr als die Bibel oder der Koran. Darum sollten wir nicht zu sehr an den heiligen Büchern kleben. Wir sollten uns die Freiheit nehmen, selber zu denken.

Rudolf Steiner über seine „Philosophie der Freiheit“: „Diese Schrift fasst … die Beziehung zwischen Wissenschaft und Leben nicht so auf, dass der Mensch sich der Idee zu beugen hat und seine Kräfte ihrem Dienst weihen soll, sondern in dem Sinne, dass er sich der Ideenwelt bemächtigt, um sie zu seinen menschlichen Zielen, die über die bloß wissenschaftlichen hinausgehen, zu gebrauchen. Man muss sich der Idee erlebend gegenüberstellen können; sonst gerät man unter ihre Knechtschaft.“

Wir brauchen kreative Menschen. Nicht, damit die Wirtschaft wächst, sondern damit Gottes Plan gelingen kann. Machen wir einen Schritt heraus aus unseren gewohnten Denkweisen. Nehmen wir einen anderen als den gewohnten Standpunkt ein. Wechseln wir unseren Beruf oder erfinden wir neue Berufe. Ich bin eine Dichternatur und ich erfinde hiermit den Beruf des Verdichters. Ich will ein Verdichter sein. Bin ich jetzt manisch? Ja und nein. Ich bin in dem Sinne manisch, weil meine Seele und meine Vernunft im Einklang sind. Aber ich bin in dem Sinne nicht manisch, weil ich rund und sind meine Gedanken frei. Gebe ich sie einem anderen Menschen zum Lesen, werden diese Gedanken unfrei sein.“

(Aus den morgenseiten)

gesund bin, weil ich nicht verrückt bin. Ich bin frei aber nicht verrückt. Und die Menschen, denen ich begegne, halten mich auch nicht für verrückt.

Vielleicht hält mich der Leser für verrückt, aber das ist mir egal. Ich schreibe für mich und nicht für den Leser. Diese Freiheit nehme ich mir heraus.

Ich darf das. Gott selbst hat es mir erlaubt. Und Gott erlaubt mir auch zu irren. Das Leben ist ein Experiment. Versuch und Irrtum. Nur aus Fehlern können wir lernen. Ich erlaube mir, Fehler zu machen. Ich kritisiere mich nicht für meine Fehler. Aber ich nehme die Kritik anderer Menschen gerne an, so lange es sich um eine konstruktive Kritik handelt. Wie können Menschen frei sein und dennoch in Frieden miteinander leben? Was uns „ unfrei“ macht, ist die Verantwortung Gott gegenüber. Wir sind „frei“, uns für das Ungerechte zu entscheiden. Aber wir sind auch „frei“, uns für das Gerechte zu entscheiden. Die Schwierigkeit ist, das Gerechte vom Ungerechten zu unterscheiden. Aber wir sind „frei“, das Gerechte zu suchen. Wenn unsere Suche ehrlich ist, dann wird Gott uns dafür belohnen. Wir sind „frei“, aus der Einsicht heraus zu handeln. Wir sind „frei“, den Weg zu Gott zu suchen. Wir sind Wesen mit einem „freien“ Willen. Die Frage ist nicht so sehr, was „ Freiheit“ ist, die Frage ist vielmehr: Wie können wir uns frei fühlen? Können wir uns frei fühlen, wenn wir Waffen produzieren? Können wir uns frei fühlen, wenn wir töten? Können wir uns frei fühlen, wenn wir lügen?

Freizeit

„Komme aus der Therapiestunde. Habe zu viel Druck in mir. Ich muss versuchen, den Druck zu reduzieren. Ein Problem ist meine Arbeitszeit. Ich brauche ein Ende meiner Arbeitszeit. Ich muss die Arbeitszeit limitieren.

64

Und wahrscheinlich brauche ich auch einen Arbeitsbeginn. Daraus ergibt sich dann, dass ich auch über Freizeit verfüge, in der ich tun und lassen kann, wozu ich gerade Lust habe.“ **(Aus den morgenseiten)**

Früher habe ich eine Tagesstruktur gebraucht mit einer Zeit zum Aufstehen, mit einem Arbeitsbeginn, mit Pausen, mit einem Arbeitsende und mit Freizeit. Eine solche Tagesstruktur kann sinnvoll sein, wenn man sein Leben ändern will. Heute lebe ich ohne vorgegebene Struktur. Ich habe zwar meine Termine, aber ich trenne nicht mehr zwischen Arbeitszeit und Freizeit. Ich arbeite, wenn und so lange ich Lust habe. Ich zwinge mich nicht zum Klavierüben. Momentan übe ich kaum Klavier. Dafür schreibe ich fleißig. Mein Ziel ist, dieses Buch zu Ende zu schreiben. Dieses Buch ist momentan meine Arbeit. Singen ist mein Hobby – aber auch ein Hobby ist Arbeit. In meiner Freizeit lese ich oder treffe Freunde oder aber ich chatte. Mein Interesse am Chat ist zwar etwas verblasst – es gibt im Chat doch zu viele Frauen, die das, was sie schreiben, nicht ernst meinen – aber dafür habe ich meine Arbeit an diesem Buch. Momentan macht mir das Schreiben größere Freude als das Chatten.

Und was lese ich? Momentan lese ich einige Bücher parallel. Hauptsächlich aber sind es zwei Bücher. Einmal von Umberto Galimberti: Liebe – eine Gebrauchsanweisung. Dieses Buch hab ich als Weihnachtsgeschenk für die Karin gekauft. Und dann von Karen Armstrong: Buddha. Dieses Buch habe ich mir aus der Bibliothek ausgeborgt und muss es noch vor Weihnachten zurückgeben. Und dann gibt es da noch eine Reihe anderer Bücher, die ich begonnen habe und die auf mich warten. Zum Beispiel von Hans Küng: Der Islam – Geschichte, Gegenwart, Zukunft. Dieses Buch möchte ich mir nach Bregenz mitnehmen. Zu lesen gibt es also in Hülle und Fülle. Aber ich mache mir keinen Stress. Ich lese so viel und so lange ich Lust habe. Und ich lese, worauf ich gerade Lust habe.

Sollte ich wieder einmal arbeiten gehen müssen – wobei mir nicht klar ist, als was – würde ich in meiner Freizeit schreiben müssen. Dann müsste ich mir meine Zeit wohl gut einteilen. Dann müsste ich wohl manche Dinge streichen.

65

Dann würde sich der Kreis meiner Freunde reduzieren. Dann könnte ich nicht so lange bei meinen Eltern in Bregenz bleiben. Wenn meine Zeit knapper wäre, müsste ich aussortieren, damit das Wesentliche Platz hat. Ich würde als erstes das Chatten streichen. Fernsehen tu ich sowieso so gut wie nie. Schreiben, lesen und singen möchte ich immer – auch wenn die Freizeit knapp sein sollte.

Ich bin sehr dankbar für die viele Zeit, die ich habe. Die Zeit hat mich letztlich dazu gebracht, mit diesem Buch zu beginnen. Ich habe aus einem Übermaß an Freizeit eine Arbeit gefunden, die ich wirklich gerne mache. Braucht es dazu eine besondere Begabung? Ich gebe zu, mit der Fülle an

Zeit, die man als Pensionist zur Verfügung hat, sinnvoll umzugehen, ist keine Selbstverständlichkeit, aber ich glaube, dass das jeder Mensch lernen kann. Vielleicht brauchen die Menschen eine Hilfestellung, einen Rahmen, eine Struktur, aber möglich ist vieles, was man sich, solange man einer bezahlten Arbeit nachgehen muss, gar nicht vorstellen kann. Ich habe gelernt, mit meiner Freizeit sinnvoll umzugehen. Aus meiner Sicht wäre es ein guter Weg, den Wert der Freizeit höher einzustufen. Und das, was wir in unserer Freizeit tun, ist unter Umständen wertvoller als das, was wir in der Arbeit schaffen.

Freude

„Die Krankheit hat mir die Freude am Leben genommen. Ich habe

versucht, die Freude wieder zu finden. Doch die Suche war aussichtslos. Ohne Freude wollte ich nicht weiter leben."

(Aus den morgenseiten)

Das Wichtigste, unsere Genesung, müssen wir im Auge behalten. Nur so hat unser Leben einen Sinn. Nur so können wir Freude empfinden. Wir müssen daran glauben, dass unsere Genesung möglich ist. Damit meine ich unsere persönliche Genesung genauso wie die Genesung der Welt. Beides ist möglich. Das Leben lohnt sich nur, wenn man sich und anderen eine Freude macht. Darum sollten wir noch heute beginnen, die Freude zu suchen. Entweder ich freue mich oder das Leben ist sinnlos. Und die Freude kommt nur aus meinem Herzen. Erfolg, Anerkennung, Ansehen und Bewunderung sind unwichtig. Die Entscheidungen in meinem Leben sind unwichtig. Es funktioniert alles nicht, wenn ich nicht die Freude in meinem Herzen spüre. Der Sinn in meinem Leben ist es, Gottes Freude in meinem Herzen zu spüren. Mein Lebensweg ergibt sich daraus wie von selbst.

Warum haben wir die Freude verlernt? Wenn unser Leben von Zwängen durchsetzt ist, dann verliert die Freude ihren Platz. Wir glauben, etwas tun,

etwas erreichen zu müssen, und wir verfolgen dieses Ziel, indem wir für alles andere blind werden. Wir nehmen gar nicht mehr wahr, dass uns die Freude längst abhanden gekommen ist. Darum sollten wir innehalten und umkehren. Wir sollten bei der Freude ansetzen. Wir sollten uns vor Augen halten, dass unsere Herangehensweise an das Leben darüber bestimmt, ob wir uns freuen oder nicht. Unser Standpunkt ist entscheidend. Unsere innere Haltung. Wenn ich Freude empfinde, dann findet sich immer ein Weg, mit den Widrigkeiten des Alltags umzugehen. Es fällt mir leichter, Freude zu empfinden, wenn ich die großen Fragen (Gott, Tod und andere) genau ergründet habe. Ich muss mich im Alltag mit meiner Sterblichkeit nicht auseinander setzen, weil ich diese Aufgabe schon in ruhigen Stunden für mich gelöst habe. Ich kann meine

Antworten jederzeit abrufen. Niemand kann mich irritieren. Mein Glaube ist rein und meine Freude ist ungetrübt.

Wenn wir den Fragen nach Gott und nach dem Tod aber aus dem Weg gehen, dann besteht in unserem Inneren eine Lücke. Diese Lücke wird uns zu einem Dorn im Auge. Und dieser Dorn hindert uns an unserer Genesung. Wenn wir aber an unserer Genesung zweifeln, dann verlieren wir unsere Freude am Leben. Wir müssen die großen Fragen der Menschheit ganz und ganzheitlich betrachten und wir dürfen nichts ausklammern. Denn wir suchen ein rundes Bild. Alles muss seinen Platz haben. Alles muss stimmig sein. Wenn alles stimmt, dann sind wir rundum gesund. Die Frage muss also lauten: Was stimmt nicht? Was hindert mich an der ungetrübten Freude? Wo setze ich an? Wenn ich diese Frage beantwortet habe, dann kann ich an die Lösung des Problems herangehen. Und ich kann mich darüber freuen, dass ich das Problem aus der Welt schaffe. Und wenn ich viele Probleme habe? Wenn alles ein Problem ist? Dann muss ich mit meinem Glauben an die Genesung anfangen. Ich muss daran glauben, dass ich dem Wahnsinn entwachsen kann und dass die Menschheit dem Wahnsinn entwachsen kann. Wenn ich das glaube, dann kann ich mich auch über mein Leben freuen. Wenn ich mich aber über mein Leben freue, dann kann ich auch „Erfolg" haben. Und ich kann mich über meinen „Erfolg" auch freuen. Gleichzeitig ist aber der „Erfolg" auch unwichtig, weil ich meine Freude ja schon von Anfang an hatte. Was ich sagen will: Wir sollten die Freude anstreben und nicht den Erfolg.

Gedanken

„Die Gedanken anderer Menschen kann ich nicht zu meinen eigenen machen. Ich möchte mich dem anvertrauen, was aus mir selber kommt. Und wenn ich den Wunsch habe zu sterben, weil das Leben sinnlos und unerträglich geworden ist, dann ist das immerhin ein Gedanke von mir. Das Problem ist, wie ich die Dinge sehe. Das Problem sind meine Gedanken. Welchen Weg kann ich gehen, um endlich zu jenen Gedanken

Meine Einstellung und meine Gedanken waren negativ. Wie habe ich zu einer positiven Einstellung gefunden? Vielleicht so: Es ist ein Wunder, dass ich lebe. Den Sinn dieses Wunders kann ich nicht fassen, genauso wenig, wie ich Gott fassen kann oder den Tod. Die Tatsache, dass ich lebe, bleibt aber bestehen. Das Leben birgt viele Hässlichkeiten in sich. Die größte Hässlichkeit aber ist das Menschsein. Nicht, dass ich lebe, stört mich, sondern, dass ich ein Mensch bin. Gott hat mich als ein Wesen mit einem freien Willen geschaffen. Ich kann mich so oder so entscheiden. Ich kann mich entscheiden zwischen negativen und destruktiven Gedanken oder positiven und konstruktiven Gedanken. Wenn ich mein Leben ändern will, dann muss ich bei meinen Gedanken anfangen. Denn Gedanken werden zu Taten, Taten werden zu Gewohnheiten, Gewohnheiten werden zu meinem Leben.

Meine Mutter hat immer gesagt, das halbleere Glas ist halbvoll. Ich will beides sehen. Das halbvolle und das halbleere Glas. Mein Leben ist genauso. Es gibt Gutes und Schlechtes in meinem Leben. Aber die Kunst ist, das Gute auszubauen und das Schlechte zu ändern. Vielleicht ist das auch der Sinn meines Lebens: Mich um das Gute zu bemühen, das Schlechte zu ändern und meine Fähigkeiten zu verbessern. Ich will einmal ein weiser alter Mann

werden, zu dem die Menschen kommen, weil sie seine Hilfe erhoffen. Ich will nicht vergessen und verlassen im Altersheim enden. Aber wer will das schon? Gott sei Dank leben meine Eltern noch. Mein Vater ist heute 87, meine Mutter 80. Heute interessiert mich wieder, was sie denken. Ich lasse mir gerne aus ihrem langen Leben erzählen. Ich will, dass sie sich erinnern und ich will, dass ihnen jemand zuhört. Sie sollen nicht einsam sein. Niemand sollte zu finden, die das Leben erträglicher machen? (Aus den morgenseiten) einsam sein und jeder hat was zu erzählen. Sogar der Serienmörder hat was zu erzählen. Lassen wir ihn reden. Und schaffen wir die Todesstrafe ab. Gehen wir in die Gefängnisse und hören wir die Gedanken der Verurteilten. Wenn wir die Vergangenheit bewältigen wollen, dann sollten wir auch Hitlers „Mein Kampf“ lesen. Warum ist dieses Buch immer noch verboten?

Gedanken sind der Zugang zu den Seelen. Lesen wir in den Seelen der Menschen. Es wird sich lohnen. Wir werden einen neuen Umgang miteinander lernen müssen. Statt Smalltalk werden wir unsere tieferen und tiefsten Gedanken austauschen. Wir werden zu unseren Gedanken stehen lernen. Auch der Pädophile wird sagen können, dass er sich zu Kindern hingezogen fühlt, und er wird für diesen Gedanken nicht bestraft werden. Unsere Gedanken werden frei sein. Und weil unsere Gedanken frei sein werden, werden wir fähig sein, zu schreiben. Wir werden aus dem Bauch heraus schreiben, so, wie ich es gerade tue. Mir fällt immer wieder etwas ein, weil meine Gedanken frei sind. Nicht positives Denken ist zu fordern. Freies Denken für freie Bürger, freies Denken für Menschen mit einem freien Willen, das ist unser Ziel. Warum ich mir da so sicher bin? Ich bin mir gar nicht sicher. Vielleicht wird es ja Kritik an meinem Buch geben und ich werde meine Meinung revidieren müssen. Aber dieses Risiko nehme ich gerne in Kauf. Der Mensch darf sich auch irren. Errare humanum est.

Gedanken aus dem Nichts

„Gott. Gast. Gefallen. Garten. – Garten,
Gambe, Geduld, Gebet – Gebet – Güte –
Gelb – Gut –

Ich bin Gast im Universum Gottes und habe Gefallen daran. Gott hat uns Menschen einen wunderschönen Garten zur Verfügung gestellt, der uns meistens beschützt und ernährt. Doch Gott hat uns nicht nur diesen Garten gegeben. Er hat uns auch die Musik in die Wiege gelegt. Er wollte, dass wir Gamben bauen und unser Gehör entwickeln. (Heute gefallen unseren Ohren andere Klänge als den Menschen vor 100 Jahren.)

Wenn wir Geduld haben und üben, können wir das Spielen eines Musikinstruments lernen. Das wäre so sinnvoll wie jedes Gebet. Wenn ich allerdings ans Beten denke, dann fällt mir ein, dass die Güte der Sonnengöttin von ihrem leuchtenden Gelb abhängt. Gelb kann also nur gut sein.“ **(Aus den morgenseiten)**

Setzen wir uns in einer ruhigen Minute hin und lassen wir unseren Gedanken freien Lauf. Schreiben wir. Das ist die Botschaft dieses Buches. Mehr ist es nicht. Alles andere kommt von selbst. Es ist wirklich einfach. Jeder Mensch kann das.

Wenn einmal kein Gedanke kommt, dann warte ich einfach ab. Dann sitze ich da und schaue ins Leere, ins Nichts. Und plötzlich – ohne dass wir das wollen – ist ein Gedanke da. Irgendeiner. Und diesen erstbesten Gedanken schreiben wir auf. Das ist alles.

Es gibt Struktur und Ordnung und es gibt eine schöpferische Unordnung. Ich muss mir die Unordnung erlauben. Das wilde Durcheinander von Gedankenfetzen. Das Chaos in meinem Kopf ist gut. Wir denken mit verschiedenen Hirnregionen gleichzeitig und nicht linear wie in der Gliederung in einem Schulaufsatz. Wir müssen nicht argumentieren, wenn wir schreiben. Wir müssen niemanden überzeugen. Wir müssen nichts beweisen. Die Macht unserer Worte ergibt sich nicht im Augenblick des Schreibens, sondern erst später. Unsere Worte können erst leben, wenn wir sie aufgeschrieben haben. Wenn wir schreiben, werden wir auch Gehör finden. Mit und ohne Verlag. Verlage sind ja doch nur am Gewinn orientierte Unternehmen. Verlage sind keine Talentesucher. Aber was sind eigentlich Talente?

In der Schule wurden wir eingeteilt in talentierte oder nicht talentierte Schüler. Ob ich in Englisch gut war, hing vom Lehrer ab. Ob ich die Schule überhaupt aushielt, hing von der Schule ab. Die Schulen haben schon viel verbrochen. Das sollten sich die Lehrer/innen bewusst machen. Es geht nicht um die Zuweisung von Schuld. Es geht also nicht um Verurteilungen. Aber aus meiner Sicht hat die Schule, in die ich fast 8 Jahre lang gegangen bin, nicht nur nicht zu meiner Zufriedenheit beigetragen, nein, sie hat mich auch extrem behindert, indem sie mir gespiegelt hat, ich sei nicht genügend.

Nicht genügend. Das muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen. Was bedeutet das: Nicht zu genügen? Es bedeutet, dass der Kritiker oder Lehrer keine Ahnung von der Kunst hat. Unter Künstlern gibt es das geflügelte Wort: Es gibt keine Fehler. Nur Kunst. Miles Davis hat gesagt: Es gibt keine falschen Töne. Was soll ich dem hinzufügen? Ich zweifle nicht an den guten

Absichten mancher Lehrer/innen. Aber der Schüler und die Schülerin dürfen nicht Opfer von angepassten und eingebildeten Oberlehrern werden.

Geduld

„Warum werde ich immer wieder depressiv? Ich mache Fehler. Wenn ich Ziele habe, dann neige ich dazu, mich zu verkrampfen. Ich verbeiße mich in übersteigerte Erwartungen und erleide dann Frustrationen, die mich entmutigen. Ich muss geduldiger, gelassener und weicher mit mir umgehen. Ich muss mich gewinnen lassen. Oft will ich zu viel. Weniger ist mehr. Drei Schritte vor, zwei zurück. Ich muss den Umgang mit mir noch lernen."

(Aus den morgenseiten)

Die Geduld mit sich selbst zu lernen, ist eine der schwierigsten Übungen, die es gibt. Aber der Versuch lohnt sich. Warum gelingt es mir heute, geduldig zu sein? Wenn ich an diesem Buch arbeite, dann versuche ich, nicht daran zu denken, wie es beim Leser aufgenommen wird. Der Erfolg dieses Buches ist mir im Moment egal. Wichtig ist nur, dass ich es schreibe. Und ich denke mir, egal, was ich schreibe, es ist gut, was ich schreibe. Ich schreibe aus dem Bauch heraus. Die Akzeptanz meiner Kapitel ist mir im Augenblick egal. Soll doch passieren, was will. Soll das Buch doch lesen, wem es gefällt, und soll es ignorieren, wer nichts damit anfangen kann. Diese Einstellung ist möglich, weil ich in erster Linie für mich schreibe. Ich schreibe für mich und ich verlange nichts von mir. Ich bin gütig, nachsichtig und milde mit mir. Mit dieser Einstellung kann ich arbeiten. Wenn ich mir Druck mache, dann ist alles aus.

Warum ist mir die Geduld heute möglich und warum war sie früher nicht möglich? Ich glaube, das hängt damit zusammen, dass ich meinem Vater verziehen habe. Mein Vater war streng, kritisch und negativ. Diese Denkweise habe ich von ihm übernommen. Ich habe selber streng, kritisch und negativ gedacht. Ich habe mich mit den Maßstäben meines Vaters gemessen. Dann habe ich begonnen, das zu verändern. Langsam und ausdauernd habe ich meine innere Haltung mir selber gegenüber verändert. Und ich habe damit

begonnen, meinem Vater nicht mehr böse zu sein. Ich habe mich dazu durchgerungen, milde, wohlwollend und konstruktiv zu denken, und zwar mir selbst gegenüber als auch meinem Vater gegenüber. Diese Art zu denken erfordert viel Übung. Man muss beim Erlernen von Geduld geduldig sein. Und man kann damit heute – sofort – beginnen. Dazu muss man sich bewusst werden, wie man eigentlich denkt. Man muss die eigenen Glaubenssätze finden und aufschreiben. Man muss sich seiner Ungeduld bewusst werden.

Wenn man von seiner Ungeduld weiß, dann kann man damit beginnen, sie langsam durch Geduld zu ersetzen. Geduld sollte man täglich üben. Nachsicht, Milde, Wohlwollen, Güte sind die Verwandten der Geduld. Auch sie sollten wir üben. Es geht um eine innere Haltung, um eine grundsätzliche Einstellung. Geduld ist etwas Schönes. Wir sollten sie auch gegen die Ungeduld verteidigen. Wenn jemand mit uns ungeduldig ist, dann sollten wir aufstehen und sagen: Sei nicht so ungeduldig! Mit deiner Ungeduld erreichst du nur, dass ich dich verlasse. Ich hasse deine Ungeduld. Du machst mich krank … Wenn wir unsere Geduld schützen und verteidigen, dann gehen wir leichter durchs Leben. Wenn wir geduldig sind, dann haben unsere Produkte und Werke mehr Qualität. Wenn wir geduldig sind, dann wird uns das Universum dafür belohnen. Gott, die höhere Macht oder das Universum haben unendliche Geduld mit uns. Mit unserer Geduld schwingen wir uns ein auf eine Wellenlänge mit den außerirdischen Wesen, die uns dafür belohnen. Zeitdruck, Stress und Hetze sind Gift für uns. Sie sind unsere Feinde, die wir bekämpfen sollten. Wir sollten auch Lüge, Dummheit, Hass und Neid bekämpfen. Aber wir sollten unseren Kampf mit Geduld führen. Wir sollten geduldig werden. Unser Denken und Handeln sollte vor Geduld nur so strotzen. Je mehr Geduld ich habe, desto mehr positive Dinge passieren. Geduld schafft Raum für das Gute.

Gefühle

„Ich frage nach meinen Wünschen: Liebe, Anerkennung, Selbstvertrauen.

Ich wünsche mir Gefühle. Aber wie erlange ich diese Gefühle? Muss ich nicht auch etwas dafür tun? Tu ich nicht genug? Was fehlt denn noch? Selbstwert, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen. Es geht um die Einstellung,

die ich zu mir selbst pflege. Stress, Druck und Anforderungen sind meine Feinde.“

(Aus den morgenseiten)

Gefühle brauchen länger als Gedanken. Aber die Gedanken beeinflussen die Gefühle. Gedanken kann ich ändern. Gefühle nicht. Gefühle sind hartnäckig. Unsere Gefühle brauchen Geduld. Und ich muss mit meinen Gedanken beginnen. Die Gefühle werden sich einstellen, vielleicht schon morgen, vielleicht übermorgen, vielleicht irgendwann. Heute können wir unsere Gefühle nur akzeptieren. Und wir können sie wahrnehmen, wir können uns ihrer bewusst werden. Wir können ihnen Ausdruck verleihen. Wir können versuchen, sie in Worte zu fassen.

Was fühle ich? Ich wünsche mir immer noch Liebe und Anerkennung. Selbstvertrauen hab ich inzwischen. Es fühlt sich gut an, an diesem Buch zu arbeiten. Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeiten als Schriftsteller. Das war nicht immer so, aber jetzt ist es so. Das ist ein schönes Gefühl. Ich kann heute nicht mehr sagen, warum das Selbstvertrauen möglich wurde. Ich weiß nur, dass Liebe und Anerkennung keine Voraussetzungen für ein gesundes Selbstwertgefühl sind. Liebe und Anerkennung fehlen mir nach wie vor. Obwohl ich auch Anerkennung bekomme. In kleinen Dosen zwar, aber immerhin. Was mir eigentlich fehlt, ist die Liebe. Ich fühle einen Mangel.

Das mit der Liebe ist schwierig. Ich kenne die richtige Frau noch nicht. Alle Frauen, die ich kenne, sind nicht für mich geschaffen. Irgendetwas gibt es immer, was gegen die Liebe spricht. Ich muss mich in Geduld üben. Ich darf den Kopf nicht hängen lassen. Ich muss meine Hoffnung am Leben halten. Und ich muss tätig bleiben. Ich muss die Wohnung verlassen und Ausschau halten. Ich muss offen auf die Menschen zugehen, auch wenn die meisten Menschen verschlossen sind. Trost finde ich hier beim Schreiben.

Ich muss meinen Gefühlshaushalt in Ordnung halten. Ich hatte in letzter

Zeit oft einen Frust, vor allem im Zusammenhang mit Frauen. Ich kenne Frauen, die mich kritisieren und ablehnen. Wie ich glaube, war die Kritik, die ich hören oder lesen musste, ungerechtfertigt und destruktiv. Ich denke da speziell an drei Frauen, alle drei sind ohne Partner, aber alle drei lehnen mich

ab – aus Gründen, die ich lächerlich finde. Meine Gefühle sind Kränkung und Wut. Und ich habe mit diesen Frauen Schluss gemacht. Sie tun mir nicht gut. Sie sollen mich in Ruhe lassen. Ich will nichts mehr von ihnen wissen. Ich will konstruktive Kritik hören. Ich möchte Freunde, die mir wohlgesinnt sind. Dieses Aufbauschen von Kleinigkeiten habe ich satt. Ich will keine Freunde, die aus einer Mücke einen Elefanten machen. Ich will großzügige Freunde, die mich so nehmen, wie ich bin. Ich nehme mich ja auch so, wie ich bin. Heute bin ich ein Mann mit genügend Selbstvertrauen, das ich mir von keiner Frau mehr nehmen lasse. Mein Gefühlshaushalt ist in Ordnung, alles ist im grünen Bereich. Diese Ordnung will ich mir bewahren. Das müsste eine Frau respektieren. Jetzt, wo ich gesund bin, verstärkt sich mein Eindruck, dass es viele „gesunde" Frauen gibt, die ein destruktives Programm gespeichert haben. Ihnen fehlt die Achtung vor der Gefühlswelt des Mannes. Sie wollen einen Mann erziehen, und zwar mit Mitteln, die nicht einmal für ein Kind angemessen sind.

Genesung

„Ich will Genesung. Das ist mein oberstes Ziel."
(Aus den morgenseiten)

Ich wollte für mich nicht Gesundheit, ich wollte Genesung. Mit der Genesung kann ich besser leben. Gesund sind Menschen, die funktionieren, ohne krank zu werden. Genesung hingegen ist ein Prozess, auf den ich mich einlassen will. Ich werde die Gesundheit, wie sie definiert wird, vielleicht nie erreichen. Ich weiß nicht, ob ich wieder einmal in den Arbeitsprozess einsteigen kann. Momentan bin ich in Pension. Momentan bin ich krank. Aber ich bin auf dem Weg zu meiner Genesung schon sehr weit vorangekommen. In diesem Fall ist Genesung Weg und Ziel zugleich. Als Ziel beinhaltet Genesung den Aspekt, dass ich ein Mensch mit besonderen Bedürfnissen bin. Ich darf anders sein als andere. Ich darf meinen Wahnsinn leben – in einer Form, die von anderen toleriert wird. Ich darf ein besonderes Leben führen und ich muss mich nicht schlecht fühlen dabei. Im Gegenteil: ich bin krank und glücklich. Klingt paradox, ich weiß. Aber ich bin heute offiziell krank und berufsunfähig. Und ich würde, wenn ich wieder einen Job machen müsste, wahrscheinlich wieder manisch werden. In diesem Sinne bin ich also krank. Aber: ich fühle mich wohl, arbeite an meinem Buch und mache auch sonst noch so einiges. In diesem Sinne bin ich genesend.

Das zentrale Mittel der Genesung ist: Den liebevollen Umgang mit sich selbst zu üben. Dafür muss ich nichts Spezielles tun. Es geht um eine innere Haltung. Wenn meine innere Haltung nicht stimmt, dann leide ich, egal, was ich tue. Wenn ich mich also frage: Was tut mir gut? Dann muss ich meine innere Haltung ändern. Das ist leichter gesagt als getan. Aber es ist möglich. Wir können schreibend unserer Haltung Ausdruck verleihen. Wir können uns im Geschriebenen spiegeln. Wir können schwarz auf weiß lesen, wie wir über uns selber denken. Das ist der erste Teil der Übung. Der zweite Teil ist folgender: Wir können versuchen, Sätze zu finden, die mit „Ich kann und ich will …" beginnen. Zum Beispiel Sätze wie folgende: Ich kann und will gar nichts müssen. Ich kann und will aus allem den Druck herausnehmen. Ich kann und will mit Geduld darauf warten, dass die passenden Entscheidungen von selbst reifen. Ich kann und will darauf achten, dass ich mir nicht zu viel auflade. Ich kann und will darauf achten, dass ich mich nicht an irgendwelchen Idolen messe. Ich kann und will die Anforderungen des Tages meistern. Ich kann und will meine Gedanken langsam sammeln und ordnen. Ich kann und will immer schreiben, egal, was dabei herauskommt. Ich kann und will mich auch dann gut finden, wenn ich nichts leiste. Ich kann und will meinen Wert daran messen, wie gut es mir gelingt, meine Seele zu lieben. Ich kann und will Ja zum Leben sagen.

Das Schwierige ist, den Sumpf der Depression zu verlassen und nicht in die Manie zu kippen. Wir brauchen die Ausgewogenheit, das Lot, die Mitte. Wir brauchen Kraft und Fingerspitzengefühl. Wir brauchen immer zwei Dinge gleichzeitig. Gas und Bremse. Lachen und Weinen. Hoffnung und Vorsicht. Aber: Gönne ich mir mal ein Konzert oder doch lieber Kino? Hähä, wir brauchen Ernsthaftigkeit und Humor. Wir sind Jongleure des Lebens.

Wir sind Künstler. Aber: Wir brauchen auch Demut. Wir brauchen auch Gott. Ohne Gott haben wir keine Chance, die Genesung zu finden.

Lieber Gott, liebe Schutzengel, liebe Ahnen, bitte helft mir, dass ich meinen Weg zur Genesung finde. Danke.

Gewohnheit

„Jetzt habe ich schon fast eine halbe Seite geschrieben und bin schon am Ende. Geht eine halbe Seite für eine ganze Seite durch? Wer entscheidet darüber? Ich kann jederzeit aufhören. Die Morgenseite darf kein Zwang sein. Sie soll ein Bedürfnis sein. Eine Gewohnheit. Ich gewöhne mir ein Bedürfnis an. … Morgenseiten schreiben ist besser als gar nicht schreiben. Ich merke auch, dass mir schon die Hand weh tut. Ich schreibe, bis

Wir Menschen brauchen Gewohnheiten. Mit unseren Gewohnheiten kommen wir im Leben weiter. Und wir müssen unsere Gewohnheiten ständig weiter entwickeln und den veränderten Umständen anpassen. Wir müssen erfinderisch und neugierig bleiben. Wir dürfen nicht an alten Gewohnheiten kleben. Aber Gewohnheiten können uns das Gefühl von Sicherheit und Stabilität geben. Mein Alltag besteht aus Gewohnheiten: Ich wache auf und lese ein bisschen. Dann stehe ich auf und dusche. Danach mach ich mir einen Kaffee und rauche eine Morgenzigarette. Dann lese ich Zeitung oder höre Radio. Dann lege ich mir eine schöne Musik auf und schreibe meine Morgenseiten. Dann schalte ich den Computer ein und beantworte meine Mails. Dann … schreibe ich an meinem Buch. Das sind Gewohnheiten.

Daneben ist der heutige Tag auch etwas Besonderes. Ich habe mich bei der Telefonseelsorge (Telefonnummer: 142) als ehrenamtlicher Mitarbeiter beworben und heute habe ich das Vorstellungsgespräch. Ich bin gut vorbereitet und habe alle Unterlagen beisammen. Ich habe meinen Lebenslauf aktualisiert, ich habe ein Motivationsschreiben verfasst, ich habe einen Fragebogen ausgefüllt, ich habe eine Therapiebestätigung, ich habe ein Foto, ich habe eine Bestätigung, dass ich für den WWF spende. Um 14 Uhr hab ich den Termin. Wenn sie mich nehmen, dann bekomme ich eine einjährige Ausbildung – die Ausbildung ist kostenlos. Dafür verpflichtet man sich, zwei Jahre

ehrenamtlich einen Dienst pro Monat abzuleisten. Ich bin Telefonist, habe eine schöne Stimme, kann gut zuhören, kann mich gut ausdrücken. Ich habe viele Talente. Das müsste die Leiterin der Telefonseelsorge auch erkennen. Ich habe selber schon oft bei der Telefonseelsorge angeru-

mir die Hand weh tut. Ich bin ein Held – Hurra! Ich bin ein fleißiger

Morgenseitenschreiber.“ (Aus den morgenseiten)

fen. Es waren immer sehr interessante

Gespräche.

Ich will es mir zur Gewohnheit machen, anderen Menschen zu helfen. Ich will es mir zur Gewohnheit machen, das Potential meiner Mitmenschen zu sehen. Ich will es mir zur Gewohnheit machen, mich für positive Projekte zu engagieren. Es gibt viele gute Gewohnheiten. Aber die wichtigste Gewohnheit für mich ist ein konstruktives Denken. Meine Krankheit hat ihren Ursprung in meinem Kopf. Darum sagt man zu meiner Krankheit auch „Geisteskrankheit“. Ich will es mir zur Gewohnheit machen, meiner Krankheit zu entwachsen. Dem Wahnsinn entwachsen. Das ist auch der Titel meines Buches – wie der Leser dieser Zeilen weiß.

Auch mein Dialog mit Gott gehört zu meinen Gewohnheiten. Auch das Lesen in der Bibel gehört zu meinen Gewohnheiten. Ich bin in einem Lesekreis. Wir lesen gemeinsam in der Bibel und lassen die Texte auf uns wirken. Danach beten wir laut und gemeinsam. Alle Teilnehmer dieses Lesekreises haben eine Krankheit. Doch die Kraft der Worte aus der Bibel gibt uns Vertrauen in uns selbst. Von Termin zu Termin werden wir gesünder und stabiler. Der Lesekreis ist auch eine Gewohnheit. Menschen, die einer

bezahlten Arbeit nachgehen, haben nicht so viel Zeit wie ich. Aber der Tag hat 96 Viertelstunden – schon eine Viertelstunde pro Tag reicht aus, um in der Bibel zu lesen.

Glaube

„Ich glaube nicht an mein Talent als Schriftsteller.
Cameron würde sagen, da muss ich ansetzen. Ich muss an mein Talent glauben. Aber wie glaubt man? Wie finde ich den Funken meines Glaubens? Es gibt so vieles, was ich tun könnte. Welche Arbeit nehme ich mir vor? Welche Arbeit trau ich mir überhaupt zu? Ich will arbeiten und will es gleichzeitig nicht. Grundsätzlich will ich eine Arbeit. Aber eine konkrete Arbeit kann ich mir nicht vorstellen. Eine

Wer glaubt, wird selig. Irgendwas glaubt jeder Mensch. Die Frage ist nur, was wir glauben. Wir sollten unserem Glauben auf die Spur kommen. Wir sollten wissen, was wir glauben. Da müssen wir ansetzen. Wir müssen unsere Glaubenssätze kennen lernen. Danach können wir unseren Glauben Schritt für Schritt ändern. Wir können den Glauben an unsere Talente Schritt für Schritt stärken und ausbauen. Wir können unseren Glauben an Gott Schritt für Schritt stärken und ausbauen. Wir können an unserem Glauben arbeiten. Das können wir vor allem in unseren Morgenseiten tun. Die Morgenseiten sind der ideale Boden für Menschen, die ihr Leben und ihre Glaubenssätze verändern wollen.

Mein Glaube in der Manie ist ein anderer als mein Glaube in der Depression. Wir sollten aufschreiben, was wir in der Manie glauben und wir sollten aufschreiben, was wir in der Depression glauben. In der Manie kann unser Depressionsglaube eine Bereicherung sein und in der Depression kann unser Manieglaube eine Bereicherung sein. Gesund sind wir, wenn wir gleichzeitig depressiv und manisch sind, wenn wir voll und ganz sind, wenn wir Zugang zu unseren Höhen und Tiefen haben. Wir dürfen weder die Depression noch die Manie abspalten, wir müssen sie vielmehr integrieren.

Alle unsere Glaubenssätze haben ihre Berechtigung. Ich kann glauben, dass mein Buch ein Flop wird, und ich kann glauben, dass mein Buch ein voller Erfolg wird. Beides hat seine Berechtigung. Beides kann sich bewahrheiten. Beides ist gut. Nur wenn ich beides gleichzeitig sehe, kann ich weiter schreiben und am Boden bleiben.
Geschichte zu schreiben, trau ich mir nicht zu. Es fehlt mir der Glaube. Woran müsste ich glauben? Ich müsste daran glauben, dass ich eine Geschichte schreiben kann. Ich müsste daran glauben, dass ich für eine Beziehung gut genug bin. Ich müsste daran glauben, dass ich in meinem Leben etwas verändern kann.“(Aus den morgenseiten)

Der Glaube kann stark machen. Unser Glaube an uns selbst und an Gott kann uns durch die Enttäuschungen und Misserfolge tragen, ohne dass wir Schaden erleiden. Wir können unsere Werke vollenden. Wir können lernen und wachsen. Wenn wir glauben, dann kann uns nicht so schnell etwas irritieren. Aber wie finden wir den Glauben? Wir müssen irgendwie damit anfangen. Ist der erste Schritt einmal getan, dann folgt jeder weitere Schritt wie von selbst. Für den Anfang gibt es unendlich viele Möglichkeiten. Die Morgenseiten sind eine Variante. Wichtig ist, dass wir uns in den Fragen des Glaubens nicht überfordern. Wir müssen klein anfangen. Wir dürfen uns nichts aufzwingen. Wir müssen daran denken, dass unsere Entscheidung für den Glauben eine freie Entscheidung ist. Und wir dürfen uns nicht nach der Meinung anderer orientieren. Unser Glaube muss aus unserem tiefsten
Inneren heraus entstehen. Nur dann kann er groß und mächtig werden. Unser Glaube braucht starke Wurzeln, sonst wirft er uns um. In der Manie ist unser Glaube so stark und heftig, dass wir den Boden unter den Füßen verlieren, in der Depression liegen wir dann entwurzelt am Boden. Diesem Kreislauf von Manie und Depression können wir nur dann entkommen, wenn wir in Glaubensfragen langsam, geduldig und behutsam vorgehen.

Glück

„Wenn ich Marla Glen höre, bin ich glücklich – momentan zumindest. Zu viele Gedanken sind in meinem Kopf. Was mich beschäftigt, ist nicht so sehr das Thema „Glück“, mich beschäftigen die Hindernisse auf dem Weg zum Glück. Das Glück selbst ist ein Gefühl, über das man besser nicht spricht. Es könnte ja sein, dass dieses kostbare Gefühl genau dann verschwindet, wenn man einen Satz darüber verliert. Auf der Suche nach dem Glück begegnet man Menschen, die einem den Schädel einhauen. Der Mensch ist für das Glück nicht geschaffen. Genauso wenig, wie er für „Gott“ oder „die Liebe“ oder „die Ewigkeit“ geschaffen ist. Der Mensch ist in erster Linie menschlich und das hat mit Glück wenig zu tun. Und trotzdem ist das Glück ein großes Thema. Meinen wir die tägliche und ewige Suche nach dem Glück? Oder meinen wir die Freude an den kleinen Dingen des
Lebens? Doch der Mensch will nicht nur das Glück. Er will auch den Kampf, die Zerstörung, die Marter, die Probleme, die Auseinandersetzung, die Anspannung. Der Mensch will auch Blut sehen und explodierende Körper, er will die Schreie der Angst und der Schmerzen hören. Die Katastrophen dieser Welt halten ihn bei Laune. Man nennt das dann den Nervenkitzel. Ist ein Mensch, der mit Hurrageschrei in den Krieg zieht, glücklich? Das Glück der Welt wird im Herzen kleiner Kinder zerstört – von erwachsenen Menschen. Das ist der

Oh mein Gott, jetzt schreibe ich über das Glück. Ich will mir nicht anmaßen, etwas Gültiges über das Glück zu formulieren. Ich kann nur über mich und meine Beziehung zum Glück schreiben – auf die Gefahr hin, dass das niemanden interessiert. Ich glaube, das Glück ist etwas ganz Besonderes und Seltenes. Glück ist ein Geschenk. Die größten Glücksmomente erlebte ich in meinen Manien. Da war die Gewissheit (oder der Wahn), die ganze Welt könne heil werden – durch mich. Ich werde dieses Glücksgefühl im gesunden Zustand nie haben. Ich darf mir da keine Illusionen machen. Die Welt ist nicht heil. Wir können sie zwar heiler machen, aber wir können sie nicht perfekt machen. In der Manie war alles perfekt. Und weil die Manie ein so besonderes Phänomen ist, möchte ich auch ein Buch speziell über die Manie schreiben.

Heute will ich nicht das perfekte Glück, ich will das getrübte Glück. Ich will ein Glück, das ich mit anderen Menschen teilen kann. Ich will ein gesundes Glück. Auf das Glück, das man in der Manie haben kann, will ich verzichten. Ich will ja auch auf Drogen verzichten. Das Leben hat mehr zu bieten als Momente des Glücks. Da gibt es auch die Befriedigung, die Zufriedenheit, die Freude, die Arbeit, die Musik, das Gespräch, die Aufgabe, den Sinn, die Mühe, die Leere, die Ruhe, die Entspannung, die Ausgeglichenheit und und und. Es gibt so viele schöne Dinge im Leben, dass das Glück nicht alles sein kann. Wahrscheinlich sollten wir nach dem kleinen Glück streben. Nach den kleinen, alltäglichen Freuden, nach den glücklichen Momenten zwischendurch. Und wahrscheinlich ist die innere Bereitschaft zum Glück wichtiger als das Glück selbst. Gestern Abend war ich zum Essen eingeladen. Meine Freundin Martina hat groß aufgekocht. Ich habe zwei neue Menschen (einen Mann und eine Frau) kennen gelernt. Es war ein schöner, interessanter Abend und das Essen war großartig. Und trotzdem: Ich war

nicht glücklich. Glücklich wäre ich, wenn ich endlich eine Frau kennen lernen würde, die zu mir passt. So stelle ich mir mein Glück vor: Dass ich nicht länger solo bin, sondern in einer glücklichen Beziehung. Aber es gibt

Fluch dieser Welt: Alle bemühen sich, jeder auf seine Weise. Das Glück muss man erlernen. Den Menschen aushalten lernen, den anderen nicht provozieren.“ **(Aus den morgenseiten)**

kein Recht auf das Glück. Ich kann hoffen und beten, aber das Glück bleibt ein Geschenk.

Gott

„Gott ist in keiner Beziehung irgendwie ungerecht, sondern so gerecht als nur möglich, und es gibt ihm nichts Ähnlicheres als den unter uns, der so gerecht als möglich wird.“(Aus PlAtons theätet)

Wenn es einen Lebensinhalt für mich geben kann, dann ist es der, die Hintergründe meiner Krankheit zu erforschen und den Weg der Genesung zu suchen. Ob ich nun Erfolg habe und gesund werde oder scheitere und krank bleibe, ist dabei egal. Geistige/Emotionale Krankheit bzw. Gesundheit ist mein Lebensthema. Die Frage ist, wie setze ich mich mit diesem Thema auseinander. Ich muss die Stimme des Peinigers isolieren und muss mir genau anschauen, was er sagt.
Und die höhere Macht?

Wie funktioniert die höhere Macht? Manchmal ertappe ich mich dabei, dass ich Macht über Gott haben will, dass ich Gott berechnen können will. Das kann nicht funktionieren. Das muss enttäuschend enden. Was heißt es also, an Gott zu glauben? Ich meine dabei nicht den Gott aus der Bibel. Der Gott aus der Bibel ist nicht mehr und nicht weniger als eine literarische Figur. Ich meine den Gott, dessen Stimme wir in unseren Herzen hören können. Ich glaube an Gott, weil mir mein Glaube gut tut. Und ich wende mich an Gott, weil ich ohne ihn keinen Ausweg sehe. Die Not der Welt und meine

persönliche Not zwingen mich zur Hinwendung zu Gott.

Gott und Glaube ist vielleicht das schwierigste Thema des Menschen. Und es ist verknüpft mit meinem Lebensthema Gesundheit/Krankheit. Ich werde das hier und heute nicht lösen. Was kann ich tun? Ich kann mich öffnen für die Möglichkeit, dass Gott mir Kraft gibt, den Peiniger in meinem Kopf zu bezwingen.

In der Manie habe ich immer wieder geglaubt, ich sei eine Wiedergeburt von Jesus. Ich konnte mit Gott sprechen und Er hat mir geantwortet. Vielleicht war Jesus ja auch manisch-depressiv. Seine letzten Worte waren ja: Oh mein Gott, warum hast du mich verlassen? Wenn ich in der Psychiatrie gelandet bin und von fünf Pflegern festgehalten wurde, damit mir der sechste eine Spritze geben konnte, wenn ich also überwältigt, vergewaltigt wurde, dann hätte ich auch die Worte sprechen können: Oh mein Gott, warum hast du mich verlassen? Wenn ich also manisch bin und von einer Art Christusenergie erfüllt bin, wenn ich ChristAMONGus bin, dann habe ich keinerlei Zweifel an Gott. Zweifel stellen sich nur ein in der Depression. In der Depression ist Gott nicht gegenwärtig. In der Depression müssen wir Gott suchen. Aber diese Suche lohnt sich. Gott will uns immer helfen, wir müssen das nur zulassen. In der Depression füllt uns unser Peiniger aus, er sitzt in unserem Kopf und vergiftet unsere Gedanken.

Wenn wir suchen, aber die Grenze nicht sehen zwischen dem, was möglich ist, und dem, was man nicht ändern kann, dann sollten wir Gott um Rat fragen. Wenn wir das Gefühl haben, einer Fliege zu gleichen, die immer wieder versucht, durch das geschlossene Fenster ins Freie zu gelangen, dann sollten wir Gott um Hilfe bitten. Vielleicht ist Gott für uns das, was wir für die Fliege sind. Darum: Öffnen wir für die Fliege das Fenster und hoffen wir, dass Gott uns dafür belohnt.

Größenwahn

„Mein neues Leben beginnt in meinem Kopf. Ich habe Kraft, Mut & Orientierung. Ich will und ich kann Mitglied der Untergrundorganisation Global Lyrics 2001 sein. Wir schreien in die Welt hinaus: Alle Macht der Welt gegen die Gewalt. Auch gegen die Todesstrafe. Copyright Global

Lyrics 2001. Ich will und ich kann die Dichternatur fineolio sein und der Untergrundorganisation Global Lyrics 2001 angehören. So wahr mir Gott helfe.“

Im Größenwahn wachsen wir über uns hinaus. Wir sind entrückt. Wir sind der Realität entrückt und wir schaffen uns eine neue Realität. Wir haben unendlich viel Phantasie und wir haben unendlich viele Ideen und Pläne. Wir fühlen uns erleuchtet. Das kann so weit gehen, dass wir glauben, eine Wiedergeburt von Jesus zu sein. Ja mehr noch, es kann sogar so weit gehen, dass wir glauben, Gott zu sein. Wie können wir diesem Wahnsinn entkommen?

Ich glaube, ich muss meinen Wahnsinn bis zu einem gewissen Grad leben. Ich darf nicht versuchen, ihn abzuspalten. Ich muss ihn vielmehr integrieren. Ich muss meinen Wahn in meine Persönlichkeit integrieren. Ich muss meinen Wahn leben. Aber ich darf mich nicht in meinem Wahn verlieren. Dieser Grat zwischen Wahn und tolerierbarem Wahn ist wahrlich schwer zu finden und es braucht viel Übung, bis man das beherrscht. Man muss damit rechnen, dass man immer wieder auf die Schnauze fällt. Es ist wie gehen lernen. Und wir sollten unsere Misserfolge nicht überbewerten. Wir lernen aus Fehlern. Und Fehler sind dazu da, dass wir aus ihnen lernen.

Die Idee mit den GLOBAL LYRICS war nicht schlecht. Sie war meine Reaktion auf 9/11. Aber ich konnte eine Manie nicht verhindern. In der Manie hab ich immer wieder geglaubt, ich könne ein Buch schreiben. Jetzt schreibe ich ein Buch. Aber ich bin deshalb nicht manisch. Was hat sich verändert? Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht. Vielleicht bin ich ja meinem Wahnsinn entwachsen. Vielleicht brauche ich den Größenwahn nicht mehr, um mich gut zu fühlen. Vielleicht bin ich genesen.

Die Ideen, die wir im Laufe einer Manie haben, sind nicht schlecht. Das Gefühl, das wir in einer Manie haben, ist gewaltig. Der Größenwahn ist beglückend. Was uns fehlt, ist der Sinn für die Realität. Was uns fehlt, ist Bescheidenheit und Demut. Was uns fehlt, ist Dankbarkeit. Was uns fehlt, ist Selbstdisziplin. Was uns fehlt, ist das Ohr für die Meinung der anderen. Was uns fehlt, ist die Geborgenheit in der Gruppe. Was uns fehlt, ist das Vertrauen darauf, dass mit der Zeit alles gut wird. Was uns fehlt, ist Geduld.

Der Maniker hat viel Potential. Aber er muss auch vieles lernen. Er ist ein Künstler, ein Lebenskünstler. Und die Professionellen in der Helferszene sollten daran denken, dass es darum geht, dem Künstler dabei zu helfen, dass dieser seinen Weg findet. Das scheint nicht viel zu sein, ist aber auch nicht

wenig. Ein Künstler braucht Geld, damit er leben kann. Ein Künstler braucht Lob und Anerkennung. Und ein Künstler braucht Zeit. Dies alles sollten wir dem Künstler zugestehen. Denn wahre Kunst gedeiht nur im Größenwahn.

Hobby

„Gestern ist der Begriff Hobby aufgetaucht. Interesse für ein Hobby entwickeln. Was hindert mich daran?
Ich brauche Geduld. Die Herausforderung ist groß genug. Die Freude am Tun steht im Vordergrund. Der Leistungsaspekt fällt weg. Ich will nichts verkaufen. Es geht nicht um den Erfolg. Es geht um die Freude. Es ist ein Hobby von mir, zu schreiben. Dieses Hobby will ich pflegen. Denken und schreiben. Es befriedigt

Wir sollten weniger arbeiten und mehr Zeit unseren Hobbies widmen. Das wäre die richtige Antwort auf die Arbeitslosigkeit: Die vorhandene Arbeit gerechter verteilen (durch Arbeitszeitverkürzung) und die sinnvolle Tätigkeit jenseits ökonomischer Zwänge ermöglichen und fördern. Der Wert einer Arbeit lässt sich nicht am monetären Gewinn messen. Der Wert einer Arbeit geht über das Finanzielle weit hinaus. Insofern ist die beschränkte Betrachtung einer Arbeit unter dem Aspekt ihres Marktwertes ein Verlust. Uns geht es nicht deshalb gut, weil es der Wirtschaft gut geht. Uns geht es dann gut, wenn wir Zeit für unsere Hobbies haben. Die Vormachtstellung der Ökonomie muss zurückgedrängt werden – oder aber die Ökonomie muss Werte anerkennen, die sich nicht messen lassen. Die Ökonomie muss die Vormachtstellung der Mathematik wieder fallen lassen und muss sich wieder mehr der Philosophie zuwenden.

Meine Arbeit besteht in der Ausübung meiner Hobbies. Ich habe durch die Pension eine Absicherung meiner materiellen Bedürfnisse (Nahrung, Wohnung, Kleidung) und kann im Prinzip tun und lassen was ich will. Ich bin dafür sehr dankbar. Ich habe ein Recht, so zu leben, wegen meiner Krankheit. Aber ich finde, jeder Mensch sollte das Recht haben, so zu leben – unabhängig davon, ob er krank oder gesund ist. Ich kann nicht verstehen, warum die Wirtschaft wachsen muss, damit es uns gut geht. Wirtschaftswachstum ist ein

Dogma, das nicht hinterfragt wird. Hier hat die herrschende Wirtschaftswissenschaft einen blinden Fleck. Aber das war immer schon so. Adam Smith, Karl Marx, Menger-Jevons-Walras (die Neoklassik), Silvio Gesell, John
Maynard Keynes und Milton Friedman schrieben Theoriegeschichte. Aber sie

mich. Es freut mich. Es macht mir Spaß. Ich lebe gerne."

(Aus den morgenseiten)

alle hatten ihre blinden Flecken (siehe Bernd Senf: Die blinden Flecken der Ökonomie – Wirtschaftstheorien
in der Krise). Heute wird die Forderung nach einem bedingungslosen Grundeinkommen immer lauter. Aber die Politik traut sich noch nicht. Ich habe mich vor ein paar Jahren selber noch nicht getraut, in Pension zu gehen. Ich hatte Angst vor der vielen Zeit. Ich dachte, ich werde ziel- und willenlos vor mich hinvegetieren. Das war ein großer Irrtum. Ich habe meine Hobbies gefunden – und mir geht nichts ab.

Ich fühle mich nicht berufen, eine Wirtschaftstheorie zu formulieren. Die Dinge sind für mich so klar, dass ich keine Theorie brauche. Wir brauchen keine neuen Jobs, wir brauchen Bildung und Ausbildung, wir brauchen das bedingungslose Grundeinkommen für alle Menschen, damit jeder Mensch ein menschenwürdiges Leben führen kann. Für ein menschenwürdiges Leben braucht es nicht viel Geld. Wie viel Geld wird dafür ausgegeben, arbeitslose Menschen darin zu schulen, wie sie einen Job suchen müssen? Wie viele Jobs gibt es, die nichts anderes zum Inhalt haben, als arbeitslose Menschen zur Annahme eines Jobs zu zwingen? Das Arbeitslosengeld ist an Bedingungen geknüpft. Die Verwaltung des Arbeitslosengeldes kostet Geld und Arbeit. Aber ist diese Arbeit sinnvoll? Könnten wir unsere Zeit und unsere Ressourcen nicht sinnvoller nützen?

Hölle

„Ich mache mir das Leben zur Hölle. Die Krankheit ist eine schlechte Erklärung. Niemand kann mir helfen. Ich muss es ganz alleine tun. Den entscheidenden Schritt muss ich setzen. Ich muss in mein Inneres gehen, in die Hölle in meinem Herzen. In meinem Herzen ist die Hölle. Und ich steige in diese Hölle hinab, immer tiefer. Aber wo ist das Ende? Sind die Qualen endlos? Oder gibt es eine Erlösung? Ich habe Angst davor, Fehler zu machen. Lieber denke ich an den perfekten Selbstmord als „nur" an einen Selbstmordversuch. Ich bin in der Hölle und

Heute habe ich die Hölle in meinem Herzen besiegt. Mein Herz ist rein und weit und voller Liebe. Die Hölle ist verschwunden. Wie war das möglich? Es ist, als ob ich einen Schuldenberg abgetragen hätte. Jetzt bin ich frei von Schuld. Zwar ist mir das Aufstehen heute schwer gefallen, aber das halte ich aus. Ich habe gefrühstückt, habe mich rasiert und geduscht. Jetzt sitze ich am Schreibtisch vor meinem Computer und schreibe. Dazu läuft schöne Musik. Ich bin zufrieden. Aber wo ist die Hölle hin verschwunden? Warum war sie da und warum ist sie jetzt weg? Ich glaube, ich habe mir die Hölle selbst gezimmert. Zwar habe ich es so gelernt. Das Denken meiner Eltern, meiner großen Schwester, meiner Lehrer hat mich geprägt. Ich habe gedacht, dass ich nicht genüge. Die Hölle in meinem Herzen war real. Aber ich habe mein Denken, meine Programmierung ändern können. Meine Hölle hat sich verflüchtigt. Sie hat sich aufgelöst und ich trauere ihr keine Träne nach.

Egal, woher die Hölle in uns kommt, wir können sie besiegen. Der Sieg gelingt uns nicht dadurch, dass wir unsere Lebensumstände ändern. Wir müssen vielmehr den Kampf in unserem Inneren sichtbar machen. Wir müssen auch der Hölle in uns eine Stimme geben. Und wir müssen eine Instanz schaffen, die das Gute will. Wir können diese Instanz unsere Künstlerseele nennen. Die Künstlerseele in uns arbeitet an der Abschaffung der Hölle. Unsere Künstlerseele will frei atmen können, sie will produktiv sein, sie will Lob und Anerkennung. Und das Wichtigste: Unsere Künstlerseele will leben. Indem wir schreiben, machen wir uns unsere innere

niemand holt mich da raus. Niemand. Auch Gott nicht. Wenn ich nicht will, dann geht gar nichts. Doch was will ich? Ich will mein Seelenheil. Ich will die Hölle aus meinem Herzen verbannen. Ich glaube an das Gute meiner Seele. Meine Seele ist gut. Meine Seele kommt von Gott. Meine Seele muss stärker sein als die
Hölle.“(Aus den morgenseiten)

Hölle bewusst. Diese Hölle will uns etwas sagen. Sie will uns sagen, dass wir nie gut genug sind, egal, wie sehr wir uns auch anstrengen. Das macht die Künstlerseele wütend. Mit der Wut unserer Künstlerseele können wir unsere höllischen Gedanken besiegen. Wir schreien unserer Hölle entgegen: Du bist ungerecht. Du bist destruktiv. Du willst mich vernichten. Aber bevor dir das gelingt, vernichte ich dich.

Dann, eines Tages, zerplatzt unsere innere Hölle wie eine Seifenblase und nichts bleibt von ihr übrig. Aber was war der Sinn unserer Höllenqualen? Ich kenne die Hölle aus eigener Erfahrung. Wenn mir ein Mensch von seinem Leiden erzählt, dann kann ich mitfühlen. Weil ich meine innere Hölle besiegt habe, kann ich einem leidenden Menschen erzählen, dass es auch eine Welt ohne Hölle gibt. Vielleicht kann ich eine erste kleine Hoffnung auf ein besseres Leben erzeugen. Ich will Menschen, die sich in einer Hölle befinden, helfen, den Weg heraus zu finden. Ich will mich engagieren. Ich werde eine Schreibwerkstatt für Menschen mit Psychiatrieerfahrung gründen. Das wird mein soziales Engagement sein. Hier fühle ich mich kompetent. Und ich bewahre mich davor, wieder in einer Hölle zu landen, indem ich schreibe. Vielleicht ist das die Aufgabe des Menschen: Die Hölle aus dieser Welt zu tragen.

Im Bett

„Heute wieder den ganzen Vormittag im Bett gelegen. Der Tag, meine Aufgaben, mein ganzes Leben erscheinen mir zu mühsam. Ich flüchte

unter die Bettdecke in den Schlaf. Es ist wie eine Sucht. Ich komme dagegen nicht an. Der Tag, wie ich ihn mir vorstelle, erscheint mir bedrohlich und nicht bewältigbar.“
(Aus den morgenseiten)

Letztlich ist es nicht entscheidend, ob wir uns gehen lassen und im Bett liegen bleiben oder ob wir uns zwingen, aufzustehen und uns durch den Tag zu kämpfen. Entscheidend ist die Haltung unserem Leben gegenüber. Das, was wir zu lernen haben, ist nicht an einem Vormittag zu lernen. Wir müssen damit rechnen, dass es Jahre dauert, bis wir in der Lage sind, glücklich und zufrieden zu werden. Es ist also nicht entscheidend, wann wir das Bett verlassen, die Frage ist vielmehr: Wie gehen wir mit uns um? Wenn wir im Bett liegen bleiben, dann ist das Belohnung und Strafe zugleich. Wir belohnen uns damit, dass wir den trostlosen Tag nicht leben müssen, und wir bestrafen uns damit, dass wir uns vorwerfen, nichts aus dem Tag gemacht zu haben. Wenn wir aufstehen – gegen den inneren Widerstand – dann heißt das noch nicht, dass wir damit die Depression ausschalten. Kurz: Ein Tag im Bett kann mehr bringen als ein Tag im Kampf gegen den inneren Schweinehund.

Es kann durchaus sinnvoll sein, Antidepressiva zu nehmen, um dem Sumpf der Depression zu entkommen. Dabei ist aber zu beachten, dass Antidepressiva noch nicht die Lösung für unsere Probleme sind. Antidepressiva können die Stimmungslage verbessern. Das Lebensgefühl kann sich verbessern. Probleme erscheinen weniger schwerwiegend. Die Stimmung ist besser. Wir fühlen mehr Energie und wir erkennen plötzlich Auswege und Hoffnungen. Man sollte Medikamente nicht aus Prinzip ablehnen. Warum soll man sich das Leben unnötig schwer machen? Freilich, es kann Jahre dauern, bis man das richtige Medikament und die richtige Dosis gefunden hat, und es kann Jahre dauern, bis man einen Arzt gefunden hat, der wirklich gut für einen ist. Aber grundsätzlich sind Medikamente eine Hilfestellung, auf die man nicht verzichten sollte.

Wenn wir im Bett liegen und unter Depressionen leiden, dann brauchen wir Hilfe. Es kann ein erster Schritt sein, einen Freund oder eine Freundin

anzurufen und zu sagen, dass man Hilfe braucht. Wir können die Telefonseelsorge anrufen. Wir können einen Arzt anrufen. Wir können einen Psychotherapeuten anrufen. Telefonieren kann man auch im Bett. Aber wichtig ist, dass wir uns Hilfe suchen. Wer glaubt, der Depression alleine entkommen zu müssen, macht es sich unnötig schwer. Es geht darum, eine Strategie zu entwickeln, um den Sumpf der Depression zu verlassen. Ich kann mich darauf verlassen, dass ich meine großen Lebensprobleme anders sehe, wenn ich nicht mehr depressiv bin. Das heißt, ich muss vermeiden, die großen Lebensprobleme in der Depression lösen zu wollen. Ich muss mich nicht mit den großen Problemen belasten. Das einzige Problem, das ich wirklich habe, ist das Kontaktieren eines Menschen, der mir hilft. Wenn wir das Gefühl haben, eine gestörte Persönlichkeit zu sein, mit einer gestörten Persönlichkeit leben zu müssen, dann müssen wir dieses Gefühl damit beruhigen, dass wir uns sagen: Auch ich kann gesund werden. Nicht heute, nicht morgen, nicht in einem Jahr, aber innerhalb von zwei, drei Jahren. Wir sollten uns genügend Zeit geben. Innerhalb von zwei, drei Jahren kann sich sehr vieles sehr grundsätzlich ändern. Ich kann der Depression entkommen – und zwar auch ein für alle Mal. Mit dieser Hoffnung muss ich leben lernen.

Integration

„Nicht nur die Technik des Menschen, seine Werkzeuge, entwickeln sich weiter, sondern auch der Mensch selbst, seine Bedürfnisse, seine Interessen, seine Ansprüche. Abweichungen vom Normalen werden als persönliche Probleme des einzelnen interpretiert. Als Lösungen werden immer nur die Anpassung an das bereits Bestehende gesehen. Ich habe Probleme damit, mich in das Bestehende zu integrieren. Ich bin ein Kämpfer für

Seit ich denken kann, habe ich Probleme dabei, mich zu integrieren, mich unterzuordnen. Ich bin eine eigene Welt für mich. Hier in diesem Buch kann ich meine eigene Gedankenwelt ausbreiten, ohne auf irgendetwas oder irgendwen Rücksicht nehmen zu müssen. Hier in diesem Buch bin ich

wirklich frei. Und ich schreibe dieses Buch für mich. Es soll mir gefallen. Und bis jetzt gefällt es mir.

Die Welt – oder besser: Vieles in der Welt – gefällt mir nicht. Ich will hier nicht aufzählen, was mir nicht gefällt. Jeder und jede kann selbst sehen, wo wir Probleme haben. Was ich sagen will, ist: Wir müssen das Normale verlassen und mutiger werden. Wir müssen die Probleme angehen und nicht vor uns her schieben. Wir müssen immer das Wichtigste zuerst angehen. An die katholische Kirche hätte ich eine Frage: Was ist wichtiger, dass wir die Menschen vor AIDS schützen oder dass wir keine Kondome verwenden? Ich bin mit 19 aus der Kirche ausgetreten. Ich glaube nicht an die Kirche. Ich glaube auch nicht an Religionen. Ich würde an die eine Weltreligion glauben, wenn es sie einmal geben sollte. Wie kann Frieden herrschen zwischen den Menschen, wenn sich die Religionen gegenseitig verachten?

Jetzt lese ich ein Buch über den Islam. (Hans Küng: Der Islam – Geschichte, Gegenwart, Zukunft). Ich will mich informieren über das Fremde und das
Bedrohliche. Ich will das Fremde nicht ablehnen. Auch das Fremde ist von Gott. Und selbstverständlich reden alle Religionen von ein und demselben Gott. Es gibt nur diesen einen. Aber es gibt viele Wege zu Gott. Ich will mich integrieren aber ich möchte meinen eigenen Weg zu Gott finden. Religionen sind etwas für Kinder. Freilich auch in dem Sinne, dass wir alle Kinder Gottes sind. Als Erwachsene aber dürfen wir nicht an den Worten der Heiligen Bücher hängen. Wir müssen unsere eigenen Worte finden. Wir müssen mit Gott in einen – privaten – Dialog treten. Dann wird auch unser Wort das Wort Gottes werden.

eine bessere Welt und gleichzeitig will ich mich in die bestehende Welt integrieren. Das heißt: Das Gute sehen, die Welt annehmen und von innen heraus kritisieren.“

(Aus den morgenseiten)

Ich spende für den WWF. Denn auch die Tiere sind Geschöpfe Gottes und wir sollten das Überleben der Arten sichern. Der Mensch sollte sich in die Natur integrieren statt sie zu zerstören. Der Mensch sollte Kranke und „ Behinderte“ – also Menschen mit besonderen Bedürfnissen – in die Gesellschaft integrieren. Wenn das geschieht, dann kann auch der Geisteskranke gesund sein und arbeiten, dann kann sich auch der Geisteskranke in die Arbeitswelt integrieren. Denn jeder Mensch möchte einen Beitrag leisten dafür, dass die Welt schöner und gerechter wird. Es gibt keine faulen Menschen, es gibt nur ausgegrenzte Menschen. Asylwerber zum Beispiel, die nicht arbeiten dürfen und deshalb kriminell werden. Ach, es gibt so viele himmelschreiende Dummheiten auf der Welt. Es ist wirklich tragisch. Das Weltgeschehen ist eine riesige Tragikomödie. Ich möchte gerne mitspielen in diesem Stück. Aber nicht als Psychiatriepatient sondern als Schriftsteller und Sänger. Wird mir das gelingen? Wenn es mir gelingt, dann bin ich integriert.

Isolation

„Das Schwierige ist, mit anderen Menschen auszukommen. Wie stimme ich meine Interessen mit den Interessen meiner Umgebung ab? Inwieweit mache ich die unerfreulichen Themen der Welt (Kriege, Hunger, Umweltzerstörung, etc.) zu Themen in meinem persönlichen Leben? Ich will mich nicht länger ausgrenzen. Ich will mich einmischen, will mich zu Wort melden. Aber verändern kann ich nichts. Ich will mich einmischen, um

Heute bin ich sozial integriert. Ich singe in einem Chor und in einem Vokalquartett. Ich nehme an einem Rhythmikkurs teil. Ich nehme an einer Therapiegruppe teil. Ich habe viele Freunde und Bekannte. Aber ich lebe allein. Ich lebe seit 22 Jahren allein in einer kleinen Wohnung in Wien. Ich habe keine Partnerin, obwohl ich viele Freundinnen habe. Ich bin oft allein, aber ich bin nie einsam. Ich unterstütze den WWF mit einer Spende von 60 Euro im Jahr. Damit trage ich bei, den sibirischen Tiger zu retten. Ich bin selber ein Tiger, und zwar im chinesischen Horoskop. An den WWF spende ich lieber als an die römisch-katholische Kirche. Deshalb bin ich auch aus der

Kirche ausgetreten, als ich 19 war. Ich habe mich bei der Telefonseelsorge als ehrenamtlicher Mitarbeiter beworben. Die werden mich sicher nach meinem religiösen Bekenntnis fragen. Ich bin ohne Bekenntnis aber ich unterstütze den WWF.
Ob das durchgehen wird?

Früher habe ich mich bei ATTAC engagiert, dort bin ich aber rausgeflogen, weil ich manisch war. Davor hatte ich lange über das Grundeinkommen gelesen und nachgedacht. Ich hatte Angst vor der Pension, ich hatte Angst vor der Isolation. Aber die Pension bedeutet nicht, dass man sich isolieren muss. Es gibt viele Möglichkeiten, sich unter Menschen zu begeben. Es gibt viele Gruppen, Vereine, Initiativen und so weiter. Man muss nicht einsam sein.

Warum neigen wir dazu, uns zu isolieren? Wenn wir den Kontakt zu anderen Menschen meiden, dann stimmt mit unserer Wahrnehmung etwas nicht. Mit der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung unserer Umgebung. Es ist oft verrückt, was wir uns insgeheim denken. Über uns selbst und über andere. Wir müssen uns über unsere Gedanken klar werden. Wir müssen unsere

mich selbst anders wahrzunehmen. Ich will und ich kann meiner Isolation entkommen.“(Aus den morgenseiten)

Glaubenssätze finden. Und wir müssen ehrlich zu uns selber sein. Was uns dabei helfen kann? Ich wiederhole mich: die Morgenseiten. In den Morgenseiten können wir schonungslos ehrlich sein. In den Morgenseiten können wir die Wahrheit suchen und finden. Erst wenn wir klar sind, klar im Kopf und klar im Herzen, können wir ein ungetrübtes Leben führen. Wenn wir klar sind, dann wird sich unsere Isolation wie von selbst verflüchtigen.

Wenden wir uns in unseren Morgenseiten auch an Gott. Wenn wir das immer wieder tun, dann werden wir eine Übung darin bekommen, in einen Dialog mit Gott zu treten. Er wird in den Morgenseiten zu uns sprechen. Er

wird in unsere Gedankenwelt treten. Er wird uns helfen, unser Leben zu meistern. Und er wird uns helfen im Umgang mit anderen Menschen. Wir werden positiv denkende Menschen kennen lernen. Fröhliche, aktive und optimistische Menschen werden wir kennen lernen. Diese neuen Freunde werden unser Leben bereichern und sie werden unsere Isolation durchbrechen. Wir werden uns integriert fühlen und unsere alten Probleme werden verschwinden. In unserem sozialen Engagement werden wir einen neuen Lebensinhalt finden. Wir werden mehr bekommen als wir gegeben haben. Wir werden wachsen, reifen, lernen und wir werden Freude finden. Freude, weil wir uns für eine gute Sache einsetzen, Freude, weil Gott gefällt, was wir tun.

Jesus

„Warum hatte Jesus keine Frau und keine Kinder?“
(Aus den morgenseiten)

„Merlin und Viviane, von der mittelalterlichen Epik beschrieben, sind ein Paar, das ausdrücklich das Beziehungsmuster alter Mann – junges Mädchen lebt und über dessen Beziehung wir recht gut informiert sind. Mit diesem Paar hat es eine besondere Bewandtnis, da Viviane am Schluß der Geschichte diejenige ist, die frei ist, Merlin dagegen ist verzaubert, ganz im Unterschied zu Zeus etwa, der seine Nymphen nach jeder Beziehung einfach wieder ihrem Schicksal überlassen hat. Damit wird aber ein Aspekt des Beziehungsmusters alter Mann – junges Mädchen sichtbar, der mir sehr wesentlich zu sein scheint, damit wir diese Beziehungsphantasie nicht einfach aus der Perspektive sehen, daß die junge Frau durch solch eine Beziehung jeweils gemindert würde – sie kann gemindert werden, sie kann aber gerade durch eine solche Beziehung auch einen wichtigen Schritt in Richtung Autonomie tun.

Mit dieser Geschichte hat es aber noch eine weitere Bewandtnis: Wir erleben heute so etwas wie eine *Merlin-Renaissance*, die sich darin zeigt, daß Bücher über Merlin neu aufgelegt und Theaterstücke über ihn aufgeführt werden. Eine ganze Film- und Literaturgattung erfreut sich seit einigen Jahren steigender Beliebtheit: die Fantasy-Literatur, in der Merlin eine wichtige Rolle spielt. Wenn Merlin in unserer Phantasie wieder auftaucht, dann heißt das wohl, daß uns Merlinsches fehlt. Merlin hatte sich aber gerade durch die Beziehung zu Viviane aus der Welt gezogen. Vielleicht gibt uns das Bedenken der Geschichte der beiden auch Hinweise darauf, wie Merlinsches denn heute – nicht einfach als Neuauflage des alten Merlin – bei uns mitleben könnte. Diese Frage möchte ich mit im Auge behalten, wenn ich dieser Beziehung und der damit verbundenen Beziehungsphantasie nachgehe …“ (Aus: Verena Kast – Paare – Beziehungsphantasien oder Wie Götter sich in Menschen spiegeln, Seite 104)

Jesus, sagt man, sei für uns gestorben. Aber warum ist das so? Und was heißt das überhaupt? Was soll das heißen: Dem Vorbild Jesu folgen?

Für mich sind in diesem Zusammenhang sehr viele Fragen offen. Das Abschreckende an den sog. gläubigen Menschen ist, dass sie oft unbeirrbar sind. Ihr Glaube wurde ihnen zum Dogma. Und Andersgläubige werden zu Ungläubigen (wie das etwa der Islam sieht). Das Schöne an den kritischen Geistern ist, dass sie Widersprüchliches aufdecken können. Das Widersprüchliche wiederum wohnt allen Dingen inne. Ja Gott selbst erscheint mir als höchst widersprüchlich.

Journalismus

„Wie schnell sich alles verändern kann. Vor einer Woche habe ich noch den EDV-Techniker favorisiert. Jetzt erscheint er mir um Lichtjahre verkehrt. Der Online-Redakteur hat sich als das Falsche erwiesen. Der Bürokaufmann schien mir ideal und sieht schon wieder völlig unmöglich aus. Jetzt ist top: Der Radiojournalist. Wie lange wird der halten? Die Versuchung ist groß: Feuer und Flamme sein, die Welt mit meinen Radiobeiträgen verän-

Mein Problem war immer: Den richtigen Beruf finden. Ich habe mich auch als Journalist versucht. Ich habe eine Radiosendung auf Radio Orange ins Leben gerufen. Doch dann wurde ich manisch und flog hinaus. Aber im Herzen bin ich ein Journalist geblieben. Besonders vom Radio halte ich viel. Mein Sender wäre Ö1 gewesen, doch da bin ich nicht untergekommen. Jetzt bin ich freier Journalist. Ich schreibe ein Buch über meine Krankheit und ich werde Interviews mit meinem Vater und mit meiner Mutter machen.

Den Journalisten kommt eine besondere Rolle zu. Sie verarbeiten die unendliche Flut von Informationen zu jenem Cocktail, den wir uns jeden Tag zu Gemüte führen. Wir sollten uns informieren über das, was in der Welt passiert. Wir sollten die Informationen filtern und anreichern. Wir sollten Wichtiges von Unwichtigem trennen und wir sollten uns Kommentare und Kritik leisten. Wir leben in einer spannenden Zeit. Große Veränderungen sind im Gange. Um zu verstehen, was passiert, sollten wir uns informieren. Wir können dem Plan Gottes nur folgen, wenn wir up to date sind. Auch die heiligen Bücher sind im Lichte der heutigen Zeit zu lesen. Was ist mit dem Islam? Was ist mit dem islamistischen Terror? Warum gibt es Selbstmordattentäter? Warum gab es 9/11? Was will Amerika? Wann bekommen wir eine neue Regierung? Was sagt die Kirche? Gibt es bald ein Grundeinkommen? Wo liegen die Gefahren der Globalisierung? Es gibt so viele Fragen, für die wir uns interessieren sollten. Der Journalismus sollte ein Spiegel unserer Zeit sein. Journalismus ist brandaktuell. Und die Journalisten sollten sich der Wahrheit und Ausgewogenheit verpflichtet fühlen.

Journalisten sollten auch über die bipolare Störung berichten. Auch auf

dern wollen. Alle haben nur auf mich gewartet und – ha! – jetzt bin ich da. Die Latte will ich mir hoch legen. Den Druck will ich mir groß machen. Die ganze Palette der ewigen, alten Fehler

drängt sich auf.“(Aus den morgenseiten)

den Kapitalmärkten gibt es eine bipolare Störung. Zinsen schwanken, Wechselkurse schwanken, Aktienkurse schwanken, das ist alles hochinteressant. Gerade auch aus spiritueller Sicht. Der Teufel sitzt im Detail. Wenn Arbeitnehmer entlassen werden, dann gibt es mit einem Schlag mehr Künstler, Philosophen, Schriftsteller, Journalisten, Theologen und Familienmenschen. Arbeitslosigkeit ist nichts Schlechtes. Man muss nur damit umgehen können.
Man muss sich selber helfen. Man muss sich sinnvoll beschäftigen. Man muss Werte schaffen, die jenseits der Ökonomie liegen: Liebe, das Gespräch mit dem Nachbarn, den Dialog mit Gott, das Kunstwerk, die Kinder, die Alten, die Kranken, die ehrenamtliche Arbeit. Es gibt Sinnvolleres, als Dinge zu produzieren, die am Müll landen.

Wenn schon Müll, dann Gedankenmüll. Vielleicht sollte ich mein Buch „Gedankenmüll eines Verrückten“ nennen? Mein Arbeitstitel ist: „Dem Wahnsinn entwachsen – über den Umgang mit der bipolaren Störung aus der Sicht eines Betroffenen.“ Ich habe auch schon mit meinem Vater über das Buch und seinen Titel gesprochen. Er würde ein Fragezeichen hinzufügen. Also: „Dem Wahnsinn entwachsen?“ Er glaubt noch nicht an meine Genesung.

Kindsein

„In mir regiert das 4-jährige Kind, das verweigert. Meine Therapeutin sagt, ich muss mit diesem Kind verhandeln. Zwischen dem Alles und dem Nichts muss es noch etwas anderes geben. Aber wie verhandle ich? Was biete ich an? Eine Stunde Klavier. Und dann? Eine Stunde Klavier und dann die Vera anrufen. Als Belohnung die Vera anrufen. Der 4-jährige will nicht kämpfen. Ich will auch nicht kämpfen. Eine Stunde Klavier ist Kampf. 10 Minuten sind weniger Kampf, aber 10 Minuten sind zu wenig. Sind 10 Minuten möglich? Ja, aber danach droht die Bestrafung dafür, dass es nur 10 Minuten waren. Immer nur Bestrafung und Unzufriedenheit. Wie soll ich da verhandeln? Will ich jetzt meiner Therapeutin beweisen, dass ich nicht verhandeln kann? Der 4-jährige will sich ins Bett legen und sich tot stellen. Ist das weniger schmerzvoll als 10 Minuten Klavier? Ich geh ins Bett.
Ich schaff das Klavier nicht. Genauso, wie ich es damals nicht geschafft habe, für die Schule zu lernen.“ **(Aus den morgenseiten)**

Heute bin ich das Kind genauso, wie ich der Mann bin. Das Kind in mir will dieses Buch schreiben, weil es Spaß macht, Kapitel um Kapitel entstehen zu sehen. Der Mann in mir will dieses Buch schreiben, weil er denkt: Das ist noch das Vernünftigste, was ich tun kann. Mann und Kind sind sich einig. Früher lagen mein inneres Kind und mein innerer Mann im Streit. Ich musste erdulden, dass in mir ein unerbittlicher Kampf tobte. Es hagelte Kritik von allen Seiten und ich war chancenlos, auch nur annähernd das Richtige zu tun. Ich konnte nie, nie, nie zufrieden sein, wie sehr ich mich auch anstrengte und bemühte. Es war ein aussichtsloser Kampf, in dem es nur Verlierer gab. Warum ist dieser Kampf nun vorbei?

Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass alles funktioniert, wie es funktionieren soll. Ich übe kaum Klavier und ich bestrafe mich nicht dafür. Ich singe im Chor und es macht mir großen Spaß. Mit den Frauen klappt es nicht und ich lasse mich dadurch nicht entmutigen. Ich mache einen Rhythmikkurs und ich habe den Verdacht, dass dieser Kurs damit zu tun hat, dass ich plötzlich in der Lage bin, ein Buch zu schreiben. Gestern war ich im Kino und der Film war schlecht, trotzdem war der Abend (mit Maria) nett. Es sind nicht die Farben Schwarz und Weiß, die mein Leben dominieren, es sind die Farben dazwischen. Nichts ist nur gut oder nur schlecht, aber ich halte das Schlechte aus und lass mich von dem Guten beflügeln. Und ich sitze immer wieder am Schreibtisch vor meinem Computer und lasse meinen Senf heraus. Ich gebe meinen Senf ab in der Hoffnung, dass das irgendjemanden interessiert. Und wenn es niemanden interessiert, so ist mir das auch egal. Dem 4-jährigen Kind in mir ist nur der Augenblick wichtig. Das Schreiben macht Spaß.

Wenn ich in der Schule nur einen Hauch von dem verspürt hätte, was ich in dem Rhythmikkurs verspüre, dann wäre ich wohl nicht zum Schulversager geworden. Tja, wenn …, aber es war eben nicht so. Wie ist das Klima in den Schulen heute? Kommen Typen, wie ich es war, heute auch noch unter die Räder? Die Lehrer, die ich hatte, standen auf dem Standpunkt, ich sei faul oder ich sei dumm oder ich sei faul und dumm. Ja, das war es schon. Mehr war nicht. Das war Schule für mich. Faul und dumm sein war mein Los. Sorry, ich hab keine besseren Erinnerungen an meine Schulzeit. (Die Matura hab ich nur deshalb geschafft, weil ich die Schule gewechselt habe.) Also für mich waren

Kindergarten und Schule ein Horror. Lag das an mir? Inwieweit sind Kindergarten und Schule daran schuld, dass ich krank geworden bin? Für meine Lehrer war klar: Die Familie ist schuld. Für mich war klar: Die Schule ist schuld. Für meine Eltern war klar: Ich bin schuld. Ich war ein schwieriges Kind. Meine Eltern meinten noch vor kurzem: Ich bin ihr Sorgenkind.

Kraft

„Ich habe keine Kraft. Keine Kraft für eine neue Beziehung. Mein Leben besteht aus lauter Unmöglichkeiten.Es ist nicht mehr zum Aushalten. Ich trau mir wieder keineFrau zu. Alle sagen, ich bin lieb und ein wertvoller Mensch. Warum spüre ich nichts davon?“

(Aus den morgenseiten)

Heute habe ich die Kraft, die mich in der Mitte hält. Ich kann mich wehren gegen die Depression und ich kann mich wehren gegen die Manie. Ich kann Enttäuschungen und Misserfolge verkraften. Ich habe vor nichts und vor niemandem Angst. Wie ist das möglich?

Ich fühle mich gesund und stabil, obwohl ich keine Partnerin habe. Ich wünsche mir eine Partnerin, aber mein Leben ist auch ohne sie ausgefüllt. Ich fühle mich heute reif für eine Beziehung. Meine Kräfte sind im Gleichgewicht. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis ich die richtige Frau finde. Früher wollte ich nie Kinder. Ich dachte, ein eigenes Kind würde mich überfordern. Heute kann ich mir vorstellen, ein Kind in die Welt zu setzen. Ich würde mich dieser Aufgabe gewachsen fühlen. Aber ein eigenes Kind ist kein Muss. Ich kann mir auch ein Leben ohne Kind vorstellen. Es kommt, wie es kommt.

Woher nehme ich meine Kraft? Ich tausche Kraft. Ich nehme und gebe. Wenn ich in der Früh aufstehe und mir einen Kaffee mache, dann kostet mich das Kraft und es gibt mir Kraft. Wenn ich unter die Dusche steige, dann kostet mich und gibt mir das Kraft. Wenn ich schreibe, dann passiert dasselbe. Wenn ich singe, wenn ich Klavier spiele, wenn ich lese … immer findet ein

Austausch verschiedener Kräfte statt. Da ist die Lust, etwas zu tun, dann die Freude und schließlich die Anstrengung. Wenn mich das Schreiben anstrengen würde, dann müsste ich unterbrechen und was anderes tun. In den Pausen sammeln wir neue Kraft. Und es kommt eine neue Lust für eine neue Tätigkeit. Meine Kräfte sind ständig im Fluss. Wichtig ist, dass ich nicht 100% gebe. Ich muss mir immer Kraftreserven bewahren. Dann habe ich noch genug Kraft für das Unvorhergesehene, für den Abstecher, für die Improvisation. Wir sollten die Leichtigkeit in den Mittelpunkt stellen und nicht die Anstrengung. Was leicht gelingt, gelingt gut. Wo ich mich bemühen muss, brauche ich zu viel Kraft. Wir müssen uns nicht anstrengen, wir müssen uns nicht bemühen.

Warum glauben viele Menschen, sie müssen bis an die Grenzen des Möglichen gehen? Woher kommt diese Philosophie? In der Manie überschreite ich Grenzen. In der Manie brennen meine Kräfte ab wie ein Feuerwerk. Einerseits bin ich dankbar dafür, was ich in der Manie erlebt habe, andererseits will ich nicht mehr manisch werden. Ich will die Manie hinter mir lassen und doch schätze ich sie. Ich schätze sie wegen der Einsichten, die ich als manischer Mensch gewinnen konnte. Aber ich will sie vermeiden, weil sie mich zu viel Kraft kostet. Ich will meine Kräfte einteilen. Ich will Kontinuität leben. Ich will mich nicht mehr verschwenden in das Projekt einstürzender Kartenhäuschen. Ich will Nägel mit Köpfen machen. Dafür brauche ich einen ausgeglichenen Kräftehaushalt. Um meine Kräfte im Gleichgewicht halten zu können, brauche ich Abwechslung. Ich will alleine sein und ich will unter Menschen sein. Beides ist möglich und beides ist wichtig. Ich will unter den Menschen sein, die mir gut tun. Das sind Menschen, die mich schätzen und verstehen. Es sind Menschen, die interessante Dinge tun. Es sind Menschen, die ausgeglichen sind. Ich kenne keine Extremsportler, Weltrekordler, Supermänner oder Superstars. Diese Welt ist mir fremd. Ich lebe in meiner eigenen Welt. In meiner Welt zählen Gesundheit, Freude und Liebe. In meiner Welt kommen Leistung und Erfolg erst ganz am Schluss.

Krankheit

„Die Krankheit ist der dominierende Faktor in meinem Leben. Schon OINK (Schülerzeitung am BG Mödling, gegründet 1979, Anm.) ist eine manische Kompensation für mein Versagen in der Schule. Das System, die Gesellschaft, die Lehrer waren meine Feinde, doch was ich nicht erkannt habe, war, dass die Art von Wirklichkeit, die ich mir ausgedacht habe, nämlich dass ich die Welt umkrempeln werde, eine manische Phantasie war."

(Aus den morgenseiten)

Meine Krankheit ist schon in den Genen angelegt. Sie ist in meiner Herkunftsfamilie angelegt. Sie zeichnet sich in meinem Leben ab, solange ich zurückdenken kann. Die Krankheit ist mein Leben. Die Krankheit gehört zu meinem Wesen. Jetzt bin ich dabei, mit der Krankheit leben zu lernen. Mehr und mehr kann ich auf eine Art und Weise leben, die meine Krankheit entschärft. Ich habe mir meine Krankheit nicht ausgesucht. Aber ich habe sie als meine ganz persönliche Herausforderung angenommen. Wesentlich ist, dass ich nicht versuche, meine Krankheit abzuspalten. Ich will sie vielmehr integrieren. Damit fahre ich recht gut. Ich will meiner Krankheit entsprechen, indem ich so lebe, wie ich das brauche, und nicht so, wie das andere von mir haben wollen. Heute hat sich meine Krankheit ihr Recht erkämpft. Ich bin nicht fähig, am Arbeitsmarkt zu bestehen. Ich brauche etwas anderes. Ich brauche die Freiheit, so zu leben, wie es mir gefällt, wie es mir gut tut.

Das Schwierigste war wohl, meine Krankheit zu akzeptieren und zu ihr zu stehen. Doch nachdem ich das geschafft hatte, kam die Krankheit nicht mehr zum Ausbruch. Meine Krankheit ist auch ein Schutz. Sie schützt mich davor, in den Arbeitsmarkt gedrängt zu werden. Sie schützt mich davor, irgendwelchen Erwartungen ausgesetzt zu sein. Sie beschützt mich in meinem Anderssein. Ich darf so sein, wie ich will. Ich bin frei. Ich bin frei und darf leben. Ich kann mich vor dem schützen, was mich krank machen würde. Und es gibt vieles, was mich krank machen würde, vor allem in der Arbeitswelt.

Doch bin ich nicht der einzige, den die herrschende Arbeitswelt krank macht. Was ist das für eine Arbeitswelt, die die Menschen krank macht? Man muss eigentlich nur mit offenen Augen und Ohren durch die Welt gehen, um zu bemerken, dass vieles nicht stimmig ist. Man stößt auf Widersprüche,

Ungereimtheiten, Unstimmigkeiten, oberflächliche Behauptungen, Irrlehren, Irrglauben und Lüge. Und ich stelle mir die Frage: Wer ist nun verrückt? Bin

ich es, weil ich meine Krankheit habe? Oder ist die Gesellschaft verrückt? Heute fühle ich mich gesund, weil ich nicht in der Arbeitswelt integriert bin. Aber ich habe eine chronische Erkrankung, die schon in meinen Genen angelegt ist. Vielleicht finde ich ja noch meinen Platz in dieser Gesellschaft. Vielleicht kann ich mich als Schriftsteller und Sänger verwirklichen. Ansätze dazu sind ja vorhanden. Momentan aber bin ich noch Berufsunfähigkeitspensionist. Und als solcher habe ich auch am Beziehungsmarkt schlechte Karten. Mein Freund Thomas hat letztens gesagt:

Was die Frauen sexy und geil finden, ist Erfolg. Ja, ein Mann, der etwas bedeuten will, muss Erfolg haben.

Meine Krankheit hat mich bisher davon abgehalten, erfolgreich zu sein. Und sie hat mich davon abgehalten, mich erfolgreich zu fühlen. Das Kranke war, dass ich den Erfolg als Voraussetzung dafür gesehen habe, liebenswert zu sein. Heute fühle ich mich liebenswert – auch wenn ich keinen Erfolg habe. Und siehe da: Ich nehme Erfolge wahr. Langsam und Schritt für Schritt gelange ich dorthin, wo ich immer sein wollte. Woran mich meine Krankheit gehindert hat, ist das, was sie mir heute ermöglicht.

Kritik

„Deine Morgenseiten sind ein geniales therapeutisches Werkzeug. Einerseits unterstützt es das Loslassen von Gedanken, ohne sich darin zu verfangen, andererseits wird mit dem Notieren deiner täglichen Gedankenströme auch dein innerer Prozess sichtbar gemacht und vielleicht kannst du und auch deine Therapeutin diesen besser erfassen und beobachten.“

(monikA)

„Ich hab mir erlaubt, deine Kapitel, um sie durchzulesen, ebenfalls auszudrucken ... rückt mir irgendwie näher, Geschriebenes in Händen zu halten, und mir interessante Abschnitte auf diese Weise zu verinnerlichen, bzw. durch Markierungen hervorzuheben. Wenn du erlaubst, würde ich die Texte auch gern meinem Mann zum Lesen geben. Ich glaube, viele deiner Gedanken könnten eine gute Anregung auch für ihn sein.“

(christin)

„Habe mir am Montag deine Leseprobe ausgedruckt und zu Gemüte geführt. Gefällt mir im Großen und Ganzen sehr gut, besonders der Text um die allgemeine Angst ist mir nahe gegangen, weil es natürlich auch ein Problem von mir ist. Den Ansatz, das Angst auslösende Denkmuster heraus zu brennen und ein positiveres und besseres sich einzuüben ist genau richtig. Nur so kann man die Angst bekämpfen und ihrer Herr werden.“
(thomAs)

„Die Texte sind sehr, sehr gut und unheimlich dicht. Ja, mach weiter so und daraus wird ein Buch. Ich mag nichts mehr kritisieren, weil das sind dann nur Kleinigkeiten und erstmals nicht von Bedeutung. Die Sache mit den Morgenseiten als Motto ist genial. Ich hab auch schon begonnen, „Morgenseiten“ zu schreiben. Ich hab sogar dieses Buch von Julia Cameron schon einmal gelesen und fand es gut.“
(hAnnA)

„Danke, für deine Gedanken, in die du mir Einblick gewährtest, indem du mir die Leseprobe deines Buches anvertrautest! Danke, für das Wiederfinden eigener Ängste und Zweifel darin, die mir zeigten, dass es auch im Inneren eines Anderen ähnlich ausschaut wie in meinem - mir teilweise erst beim Lesen bewusst werdenden Inneren. Danke, für die Anregungen und Aufmunterungen, um

„Deine Kapitel haben mich sehr beeindruckt und berührt. Das wird ein gutes Buch werden.“
(stefAn)

„Das „Glück“ hat mir sehr gut gefallen, es war sehr ehrlich und echt!“ **(romAnA)**

„Von Zeit zu Zeit lese ich ein bisschen in den verschiedenen Kapiteln und jetzt eben über den Massenwahn, den Konsum. Du triffst es wirklich, und das mit der dir eigenen Betrachtungsform. Es hat etwas ganz Individuelles, Persönliches, aber auch etwas Allgemeingültiges.“
(mArgret)

herauszufinden aus Selbstzweifeln, Depressionen, Leistungsdruck und Ängsten! Danke, für die Gefühle, die deine Schreibweise und persönliche Offenheit in mir ausgelöst haben, denn sie haben teilweise sehr mein Inneres berührt! Danke, für die Kurzweiligkeit der Kapitel, denn sie ermüden nicht, sondern machten mich neugierig auf jedes weitere! Danke, dass du dieses Buch nicht für andere schreibst, sondern für dich selber, denn dadurch legst du so viel von deinem Inneren in die Zeilen deines Buches, dass es einem Leser vielleicht gelingt, mit deinen Augen das eigene Ich zu entdecken! Schreib weiter! Deine Morgengedanken sind eine Bereicherung!“
(christin)

„Ich habe alle deine Morgenseiten gelesen und ich finde sie sehr gut! Leicht zu lesen, leicht verständlich und doch tiefgründig. Du gibst dem Leser durch deine Art des Schreibens und mit der Be-Schreibung deiner Probleme (bzw. der Menschenprobleme) das Gefühl, dass wir alle nur Menschen sind - im Großen und Ganzen gleich - und doch jeder für sich einzigartig.“
(BettinA)

„Ich finde die Texte ganz toll! Ich gratuliere! Genauer, ich wünsche Ihnen, dass Sie es schaffen, das zu publizieren! Die Texte haben mich beschäftigt, sie sprechen mich an und tun mir auch gut ... Ich hab nur einen kleinen Hinweis:

Sie machen einen Unterschied zwischen dem Gott der Bibel und Ihrem Gott. Ich sehe diesen Unterschied so nicht. Wenn Sie z.B. schauen, wie im Alten Testament Gott zum kleinen Samuel spricht ... Aber das ist so das einzige, wo ich mir dachte, da möchte ich einen Wunsch anmelden. Sonst finde ich die Texte sehr treffend, ehrlich und aufbauend."

(P. werner heBeisen sJ)

Liebe Freunde,

ich möchte Euch danken für die konstruktive Kritik, die ihr mir geschickt habt, noch während ich an diesem Buch arbeite. Ihr habt mir Mut gemacht, dieses Projekt weiter zu führen, obwohl ursprünglich so vieles dagegen gesprochen hat. Ich schreibe nicht nur ein Buch. Indem ich dieses Buch schreibe,

entwachse ich meiner Krankheit, das spüre ich ganz deutlich. Ich musste 44 Jahre alt werden, um das zu spüren. Ich bin mir auch sicher, dass ich diesmal nicht manisch werde und in der Psychiatrie lande. Diesmal schaffe ich es, auf dem Boden zu bleiben, obwohl Eure Kritik so positiv ist. Ihr legt mir nahe, dran zu bleiben und nichts zu überstürzen. Ja, das will ich: Kontinuierlich, cool und gelassen an diesem Projekt weiter arbeiten, dann werde auch ich schließlich einmal „Erfolg" haben. Mein größter Erfolg ist freilich der, meiner Krankheit zu entwachsen. Und diesen Erfolg erreiche ich schon dadurch, dass ich einfach schreibe. Der Erfolg des Buches steht auf einem anderen Blatt. Diesen Erfolg kann und will ich nicht beeinflussen. Er steht in den Sternen.

Wenn ich richtig zähle, dann ist dieses Kapitel das 77. Schön langsam wird

ein Buch daraus. Aber ich habe noch keinen Verlag. Noch schreibe ich. Wenn Gott mir hilft, werde ich einen Verlag finden. Ich bin ein Nobody. Wer wird sich für mein Manuskript interessieren? Wenn ich keinen Verleger finde, dann hat Gott etwas anderes mit mir vor. Wichtig – und im Sinne Gottes – ist nur, dass ich dieses Buch zu Ende schreibe. Noch habe ich genügend Morgenseiten, die mir Quelle der Inspiration sind. Der Zweck dieses Buches ist eigentlich der, dass der Leser damit beginnt, Morgenseiten zu schreiben. Ich kann

es nur empfehlen. Vielleicht finden noch viele Menschen auf diesem Weg zu ihrem inneren Schriftsteller. Ich möchte hier auch noch einmal Julia Cameron danken für ihr Konzept der Morgenseiten. Für ihre wohltuende Sicht der Dinge. Sie sagt, jeder Mensch, der schreibt, ist ein Schriftsteller. Das ist gut und richtig. Ein schreibender Mensch ist ein Schriftsteller – auch ohne Verlag. Ich liebe dieses Leben als Schriftsteller. Schreiben befreit und macht gesund. Ich mache Werbung für das Schreiben. Die Qualität der Texte ist scheißegal. Wenn wir unser Herz beim Schreiben haben, dann schreiben wir auch „gut". Schreiben soll heißen: Den Gedanken freien Lauf lassen. Sich äußern. Seiner inneren Stimme Gehör verschaffen. Wir müssen die destruktive Kritik abwehren. Sie soll unser Leben nicht länger bestimmen.

Leere

„Jenseits von krank und gesund. Doch: Wie lebt sich das? Was sind eigentlich die Anforderungen der Welt? Die Nahrung ist nicht wirklich ein Problem. Sie erscheint als Problem, wenn ich mich selbst quäle. Der Arbeitsmarkt, die Arbeitsbedingungen sind ein Problem. Meine Angst ist ein Problem. Doch wovor habe ich Angst? Damit ich die Hölle am Arbeitsmarkt nicht spüren muss, flüchte ich in die Hölle in meinem Herzen. Ich will mich der Re-

Wenn du glaubst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her. Diesen Satz hat mir meine Mutter mitgegeben. Es ist ein guter Satz. Wenn ich

dasitze und ins Leere schaue, dann weiß ich nicht weiter. Aber diese Leere ist gleichzeitig auch Wesen jeder Meditation. Aus der Leere entsteht etwas Neues. Ich muss nur Geduld haben und die Leere aushalten. Das Leben geht immer weiter. Aus der Leere können wertvolle Dinge entstehen. Wir können uns hinsetzen und über die Leere schreiben, so, wie ich es gerade tue. Momentan habe ich keine Pflichten. Ich lebe in den Tag hinein und schreibe vor mich hin. Bücher warten darauf, gelesen zu werden. Aber momentan hab ich keine Lust auf Bücher. Ich habe nur Lust auf mein Buch.

Jetzt habe ich gerade mit der Karin telefoniert. Wir treffen uns nächste Woche. Tja, die Karin würde mir gefallen. Aber gefalle ich ihr auch? Ich muss auch hier Geduld haben und hoffen, dass aus der Leere heraus etwas Neues

entsteht. Wenn wir aus der Leere heraus etwas schaffen, was vorher nicht da war, dann ist das etwas sehr Befriedigendes. Es ist das Wesen der Kreativität. Vergessen wir nicht, dass wir Künstler sind. Künstler brauchen die Leere, um produktiv sein zu können. Die Leere sollte uns also nicht irritieren. Man muss nicht immer wissen, was man will. Man darf auch nicht wissen. Ich weiß nicht, wohin mich dieses Kapitel führen wird. Ich kenne das Ende noch nicht. Ich habe keine Stichwortsammlung, keine Gliederung, kein Konzept. Ich schreibe vor mich hin, ohne Zweck und ohne Ziel. Scheinbar sinnlos, aber immer einen Gedanken vor Augen. So sollen Morgenseiten sein.

Natürlich ist ein halber Erfolg besser als eine vernichtende Niederlage. In diesem Punkt habe ich mein Denken geändert. Ich suche die halben Erfolge. alität nicht stellen. Lieber eine vernichtende Niederlage als ein halber Erfolg. Es anders zu lernen, erscheint mir viel zu mühsam. Ich habe Angst vor der Anstrengung. Jetzt erscheint alles wieder ausweglos. Und meine Seele? Ist Aufstehen, Duschen und Frühstücken nicht genug Arbeit? Ich möchte nur dasitzen und ins Leere schauen.“(Aus den morgenseiten)

Dieser Satz, den ich gerade schreibe, ist ein halber Erfolg. Aus vielen halben Erfolgen entsteht ein Buch. Und es bleibt immer wieder die Leere zurück, aus der wieder ein halber Erfolg entsteht. Wir sollten die vollen Erfolge nicht wollen. Sie erlauben uns keine Leere. Wir sollten die Leere schätzen. Aus einem leeren Blatt Papier wird ein halbvolles Blatt, in dem halbleeren Glas erkennen wir das halbvolle Glas. So einfach kann das Leben sein. Wenn ich dasitze und ins Leere schaue, dann möchte ich das stressfrei tun. In meinem Nacken soll kein Kritiker sitzen, der immer nur das Negative sieht. Und wenn sich der Kritiker unbedingt zu Wort melden muss, dann soll er sich bemühen, konstruktive Kritik zu üben. Das verlange ich vom Kritiker und das verlange ich auch von mir. Darf es auch Kritik an der Leere geben? Die Leere verliert ihren Reiz, wenn sie andauert. Aber die Leere dauert nur an, wenn wir sie kritisieren. Wenn wir die Leere als das sehen, was sie ist – nämlich als Raum für unsere Kreativität – dann verliert sich alle Kritik im Nichts. Die Kritik an der Leere wird zur Leere in der Kritik. Die Kritik löst sich in der Leere auf,

wenn wir aus der Leere etwas schaffen, wenn wir die Arbeit eines Künstlers tun.

Leid

„Ich bin einsam, unglücklich, depressiv und es gibt keinen Grund, warum sich das ändern sollte. Mein Leben ist sinnloses Leiden.“(Aus den morgenseiten)

Wer seelische Schmerzen hat, ist zu bedauern. Ich kenne das Leid aus eigener Erfahrung und ich kenne Menschen, die leiden. Ich kann mir keinen Trost für den Leidenden vorstellen. Der wahrhaft Leidende hat alle Brücken abgebrochen. Er hat nur noch sich selbst und sein nacktes Leben. Aber von außen erreicht ihn nichts mehr. Keine Hoffnung, die von Gott kommt. Keine Ratschläge, keine Vorschläge, ja nicht einmal die einfachsten Fragen. Warum nimmst du keine Medikamente? Warum machst du keine Therapie? Warum lässt du dir nicht helfen? Alle diese Fragen treiben den Leidenden in die Flucht. Es gibt keine Hilfe. Es ist alles aus.

Der Helfende ist machtlos. Was soll er tun? Der Leidende nimmt ja doch nichts an. Die Möglichkeiten des Leidenden sind beschränkt. Vielleicht lässt er sich auf einen Kaffee einladen. Und dazu etwas Süßes. Das ist schon viel. Ansonsten muss sich der Helfende zurücknehmen. Lösungen sind nicht gefragt. Leid ist gefragt. Leid ist wie die Strafe für eine alte Schuld. Man ist zum Leiden verurteilt. Es ist nur gerecht, dass man leidet. Das klingt grausam, aber das Leid ist die Realität. Und diese lässt sich nicht wegdiskutieren. Wo keine Ratschläge helfen, kann es auch in diesem Kapitel keine Ratschläge geben. Die Versuchung ist groß, von all den nützlichen Dingen zu schreiben, die das Leben lebenswert machen, aber diese Dinge sind nur eine zusätzliche Strafe für den Leidenden.
Was also noch schreiben?

Wenn ich in meinen alten Morgenseiten lese, dann fühle ich mich in eine andere Zeit zurück versetzt. Ich kann das Leid von damals nicht nachempfinden, aber ich weiß, dass es schlimm war. Aus heutiger Sicht glaube ich, dass mich das Leid stark gemacht hat. Genau gesagt, hat mich stark gemacht, dass ich mein Leid durchgestanden habe. Ich bin an meinem Leid gewachsen. So gesehen war mein Leiden nicht sinnlos. Für den Leidenden ist das freilich kein Trost. Aber für den Helfenden sollte das eine Perspektive sein. Wer eine große Leidensfähigkeit besitzt, hat auch ein großes Herz. Freilich, aus der Sicht des Leidenden müsste ein echtes Wunder passieren, ein Wunder, das er sich nicht einmal ausdenken kann. Es müsste ein Wunder in seinem Herzen passieren. Er müsste erkennen, wozu sein Dasein gut ist. Er müsste es von sich aus erkennen. Aus eigener Anschauung. Aber das ist ihm – derzeit – nicht möglich. Der Leidende ist für alles blind, außer für sein Leid. Sein Leiden erfüllt ihn voll und ganz.

Das Leid lässt sich nur lindern, wenn der Leidende zu einer Linderung bereit ist. Aber genau da liegt das Problem. Wenn der Leidende jede Hilfe ablehnt, dann gibt es auch keine Linderung. Zumindest diesen Umstand können wir dem Leidenden bewusst machen. Es gibt Menschen, die unerträglich sind, wenn sie leiden. Sie sind destruktiv, sie jammern, sie verurteilen, sie sind undankbar, sie machen Vorwürfe, sie klagen, sie schreien, … und sie wollen keine Hilfe. Andere ziehen sich in sich selbst zurück und kapseln sich ab. Die Helfenden sind so oder so machtlos. Es gibt keine Hilfe. Nur aus dem Augenblick können wir entscheiden, was zu tun ist. Vielleicht will der Leidende eine Zigarette, ohne danke sagen zu müssen. Vielleicht will er einfach in Ruhe gelassen werden. Vielleicht will der Leidende einfach aufstehen und gehen, weil er das Bemühen des Helfenden nicht mehr erträgt. Man kann eigentlich eher den Helfenden einen Rat geben. Man könnte sagen: Bemüht euch nicht. Jedes Bemühen ist eine unerträgliche Anstrengung für den Leidenden.

Leistung

124

„Die Wurzel meiner Krankheit liegt in dem Zwang, durch besondere Leistungen beweisen zu müssen, dass ich liebenswert bin. Ohne Leistung, ohne Erfolg bin ich nicht liebenswert. Mein Wert definiert sich über meine Erfolge, meine Leistungen. Kann ich – aus welchen Gründen auch immer – nichts leisten, dann bin ich auch nichts wert.“ (Aus den morgenseiten)

Ich will etwas leisten, damit ich mich über mich selbst freuen kann. Damit ich Anerkennung bekomme. Doch die Frage, ob ich liebenswert bin oder nicht, darf nicht von meinen Leistungen abhängen. Ich muss mich lieben – auch wenn ich nichts leiste. Warum ist das so schwer?

Als Kind hatte ich einen Mangel. Mir fehlte ein liebevoller, behutsamer, verstehender und weiser Vater. Dieser Vater hätte mich trösten, mich lieb haben, mich aufbauen und motivieren und mich aufklären sollen. Weil mir dieser Vater gefehlt hat, konnte ich auch kein liebevolles, behutsames, verstehendes und weises Vater-Ich entwickeln. Dies war in meinem Leben immer wieder der Anlass für seelisches Ungleichgewicht. Durch Verletzungen von außen geriet ich immer wieder aus dem Gleichgewicht. Ich konnte nicht mit den Grausamkeiten des Lebens und der Welt umgehen, sie verkraften, aus ihnen lernen. Unter Erfolg verstand ich: mit dem Leben fertig werden, das Leben meistern, aus dem Leben etwas machen, tüchtig sein, Ziele erreichen, einen Lebensplan umsetzen. Und dabei bin ich immer wieder gescheitert. Warum? Was hat mir gefehlt?

Letztlich geht es darum, dass ich mir erlaube, nichts zu leisten. Ich habe seit zwei Jahren eine Berufsunfähigkeitspension, für die ich inzwischen sehr dankbar bin. Ich kann es mir also leisten, nichts zu leisten. Ich tu und lasse, was ich will. Ich bleibe im Bett liegen, so lange ich Lust habe. Ich muss nichts tun, was mir nicht gefällt. Und siehe da: Ich finde Gefallen an dem, was ich tue. Ich will nichts mehr beweisen. Mein Vater ist heute ein alter Mann. Es geht mir nicht mehr um seine Anerkennung. Und siehe da: Ich bekomme Anerkennung von anderen Menschen. Ich bekomme Anerkennung, ohne dass ich mich dafür besonders anstrengen muss. Ich tue, was mir Spaß macht. Ich

125

„arbeite“ auch. Ich habe meine Projekte, meine Pläne, meine Aufgaben. Ich bin heute von meiner Leistungsneurose geheilt. Wie war das möglich?

Ich stehe nicht unter dem Zwang, Geld verdienen zu müssen. Ich kann mir ein bescheidenes Leben leisten. Ich bin Zeitmillionär. Das wirkt sich auf meine Gesundheit positiv aus. Die Dinge entstehen langsam und sie entstehen nicht unter Druck. Eine positive Entwicklung braucht Zeit. Man sagt ja: Gut Ding braucht Weile. Die Auszeit, die ich durch die Pension bewilligt bekommen habe, wirkt sich positiv aus. Aber sie tut das ungewollt. Ich habe die positive Entwicklung nicht geplant. Bei mir entsteht alles ohne Druck. Frei und leicht will ich leben. Ich möchte dieses neue Lebensgefühl bewahren. Gelernt hab ich das in der Pension. Und dabei hab ich mich so sehr vor der Pension gefürchtet. Ich dachte immer: Dann ist alles aus, dann kommt nur mehr der Tod. Das war ein großer Irrtum. Ich fühle mich auch nicht mehr als Sozialschmarotzer, fühle mich nicht mehr als Versager, fühle mich nicht mehr krank. Und in diesem Gefühlszustand bin ich auch in der Lage zu schreiben. Früher hab ich Morgenseiten geschrieben – jetzt schreibe ich ein Buch. Wow.

Lichtkugel

„In mir strahlt eine Lichtkugel. Ich lebe. Mein Leben lege ich in Gottes Hand. Ich will nur an meine Lichtkugel denken. Ja, ich suche eine Arbeit, aber die Lichtkugel strahlt auch ohne Arbeit. Ich kann mich bewerben, aber Gott entscheidet. Die Lichtkugel in meiner Brust soll mir in erster Linie Kraft geben. Kraft, um das Leben zu bewältigen, Kraft für den heutigen Tag, Kraft gegen die heutige Depression. Ich brauche keine Tipps von außen. Ich

Wir müssen den Zugang zu unseren inneren Kräften pflegen. Nur mit unseren inneren Kräften haben wir eine Chance gegen die Depression. Wir können uns Unterstützung von außen holen, aber der Impuls muss von uns ausgehen. Wir könnten die letzten Kräfte, die wir haben, in einer Lichtkugel konzentrieren. Diese Lichtkugel strahlt, solange wir leben. Der Schmerz der Depression sitzt oft in unserer Brust. Genau dort aber strahlt auch unsere Lichtkugel. Sie ist jene Energie, die das Gute will. Sie will uns am Leben erhalten. Sie will, dass wir die Depression besiegen. Sie will uns zum Sieger machen. Sie will, dass wir Ja zum Leben sagen. Wenn wir nur da sitzen und uns unsere innere Lichtkugel vorstellen, dann meditieren wir. Wir schöpfen Kraft aus unserem Inneren. Wir können uns aus eigener Kraft aus dem Sumpf der Depression heraus ziehen. Mit unserer Lichtkugel können wir schweben.
Die Lichtkugel ist das Symbol für unseren Lebenswillen.

Wir werden merken, dass uns Meditation gut tut. Wir können fast immer und fast überall meditieren. Und eine Meditation muss nicht länger als ein paar Sekunden dauern. Wir müssen sie aber immer wieder wiederholen. Der Gedanke an unsere Lichtkugel soll uns geläufig werden. Die Lichtkugel soll unser ständiger Begleiter werden. Die Lichtkugel bewahrt uns davor, vor den Zug zu springen. Die Lichtkugel zaubert ein Lächeln auf unsere Lippen. Es ist so, als ob wir mit einer Lichtkugel schwanger wären. Wir nähren unsere Lichtkugel mit positiven Gedanken. Dadurch wird sie stärker und stärker. Und indem sie stärker wird, werden auch wir immer robuster. Bis uns schließlich nichts mehr aus dem Gleichgewicht bringen kann. Fangen wir also mit einer kleinen Lichtkugel an und achten wir darauf, dass sie niemals erlischt.
brauche den Willen, meine inneren Kräfte zusammen zu nehmen und mich über die Depression hinweg zu setzen.“
(Aus den morgenseiten)

Wir müssen die Lichtkugel in uns auch vor äußeren Einflüssen schützen. Manchmal müssen wir uns aus der Welt zurückziehen und still, ruhig und einsam werden. Dann sitzen wir alleine da. Alleine heißt: Unsere innere Lichtkugel, unser innerer Künstler, unsere Seele, unser Selbst und Gott. Das gibt Stoff für jede Menge Kommunikation. Beim Alleinsein braucht uns nicht fad zu werden. Beim Alleinsein können wir den Tag nachklingen lassen, bis alle alles gesagt haben, was zu sagen war. Die Lichtkugel selbst hat nichts zu sagen. Sie ist einfach da. Aber sie registriert die Gedanken der anderen. Sie spürt genau, welcher Gedanke Kraft kostet und welcher Gedanke Kraft gibt. Die Lichtkugel ist unser innerer Energiehaushalt. Dieser Energiehaushalt

strebt nach Gleichgewicht. Gleichgewicht ist das, was der manisch-depressive Mensch am meisten braucht.
Wenn die Lichtkugel strahlt und kein Gedanke sie mehr trübt, dann sind wir im
Gleichgewicht. Dann ist alles im grünen Bereich. Dann sind wir im Lot. Diesen Zustand kann man genießen. Jetzt kann kommen, was will. Wir werden alles aushalten. Wir werden alles verkraften. Mit unserer Lichtkugel sind wir stark. Mit unserer Lichtkugel können wir sogar ein Buch schreiben. Ich glaube, jeder Mensch ist in der Lage, ein Buch zu schreiben. Dazu braucht es keine besondere Begabung. Dazu braucht es nur uns.

Liebe I

„Die Liebe ist eine Blume, die man nicht pflücken darf."
(mein motto in www.suPerchAt.At)

Kann ich über die Liebe sprechen? Ich kann über die Liebe in mir sprechen. Ich kann über Gott in mir sprechen. Ich kann sagen, was ich fühle und denke. Was ich denke und fühle, muss mit dem nicht übereinstimmen, was andere Menschen fühlen und denken. Wir sind alle subjektiv. Objektivität gibt es nicht. Oder wenn es sie gibt, dann nur bei Gott. Ich kann hier also nur über meine subjektive Liebe sprechen. Ich will aber nicht aufzählen, wen oder was ich liebe. Ich will vielmehr sagen, dass ich ein offenes Herz habe und daher grundsätzlich lieben kann. Ich spüre meine Liebesfähigkeit.

Nun wird unser Liebesbedürfnis oft enttäuscht. Es wird enttäuscht, weil andere Menschen unsere Liebe nicht erwidern. Weil Menschen oft anders reagieren als wir es erwartet oder erhofft haben. Um Enttäuschungen verkraften zu können, braucht man ein stabiles Selbst. In der Vergangenheit ist mein Selbstwertgefühl immer wieder gekippt. Ich war immer wieder so

überwältigt von meiner Liebeskraft, dass ich wahnsinnig geworden bin. Meine Liebe hat nicht gefruchtet. Meine Liebe hat ihr Du nicht finden können und ist in die Irre gegangen. Das war krank. Liebe muss man verkraften können. Genauso, wie man die enttäuschte Liebe verkraften können muss.

Wir sind verletzliche Wesen, anfällig für Krankheiten aller Art. Die so genannten Geisteskrankheiten bilden da keine Ausnahme. Aber warum werden wir krank? Sind es die Gene, die Krankheiten auslösen? Es gibt für meine Krankheit sicherlich eine genetische Disposition. Meine Cousine (eine Malerin) ist auch manisch-depressiv. Meine Mutter hatte früher Depressionen. Statistiken zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, an der bipolaren Störung zu erkranken, größer ist, wenn diese Krankheit in der Familie schon einmal aufgetreten ist.
Genauso dürfte es auch mit den anderen endogenen Krankheiten sein. (Die Frage ist, ob es exogene Krankheiten gibt.)

Aber was hat die Liebe mit meiner Krankheit zu tun? Ich habe das Bedürfnis, zu lieben und geliebt zu werden. Wenn ich einen Menschen liebe, wen oder was liebe ich dann? Den ganzen Menschen oder nur Teile von ihm?

Wenn ich geliebt werde, wen oder was liebt man dann? Werde ich als ganzer Mensch geliebt oder nur Teile von mir? Und: Wenn ich mich selbst liebe, liebe ich mich dann ganz oder nur Teile von mir? Ich glaube, die Liebe mag keine Kompromisse. Wenn ich mich ganz lieben will, dann will ich das lieben, was ich jetzt schon bin. Ich bin ein unvollkommenes Wesen. Gott hat mich mit Stärken und Schwächen ausgestattet. Wenn ich mich ganz lieben will, dann muss ich auch meine Schwächen lieben. Dann muss ich auch meine Krankheit lieben. Ich will meine Krankheit als etwas akzeptieren, was zu mir gehört. Auch meine Krankheit gehört zu meinem Wesen. Ich will mein ganzes Wesen lieben. Nur wenn ich ganz liebe, kann ich rund und gesund sein.

Wahre Liebe ist an keine Bedingungen geknüpft. Wahre Liebe ist bedingungslos. Wahre Liebe schließt Wut und Aggression nicht aus. Aber Wut und Aggressionen sollten sich nicht gegen den Menschen richten, sondern gegen bestimmte Verhaltensweisen. Und wie ist es mit dem Hass? Was hasse ich? Ich hasse den Terrorismus. Ich hasse die Todesstrafe. Ich hasse Dummheit und Neid. Und ich will gegen diese meine Feinde kämpfen.

Meine Waffe ist das Wort. Ich bin ein Krieger des Lichts, dank Paolo Coelho, den ich für seine Bücher liebe.

Liebe II

„Ich liebe mich. Ich liebe das Leben. Ich liebe andere Menschen. Ich liebe die Natur. Ich liebe die Musik. Ich liebe meine Tätigkeiten und Handlungen. Ich liebe es, hier zu sitzen und zu schreiben. Ich liebe es, zu lernen. Ich liebe es, älter zu werden. Ich liebe es, mich vor negativen Einflüssen zu schützen. Ich liebe es, eine Arbeit zu suchen. Ich liebe es, zu wachsen und zu reifen. Ich liebe es, keine Leistungen erbringen zu müssen.

Heute bin ich bereit für die Liebe. Ich habe ein offenes und reines Herz. Die Welt ist freilich auch grausam, darum muss ich mich schützen. Ich kann nicht jeden Menschen gleichermaßen lieben. Letztlich will ich meine Liebe auf einen Menschen konzentrieren. Ich habe diesen Menschen noch nicht gefunden, aber ich bin bereit, ihn zu treffen. Diesem Menschen gegenüber will ich mein Herz langsam öffnen. Der andere soll von meiner Liebe nicht überfordert sein. Ich will in gleichem Maße auch mich selbst lieben. Ich will den Künstler in mir lieben. Ich will meine Seele lieben. Die Liebe braucht eine Form, damit sie wachsen kann. Dieses Buch ist so eine Form. Eine Beziehung wäre eine Form. Die Beziehung zu einer Frau, die ich liebe, habe ich (noch) nicht. Aber ich halte sie für möglich. Ich halte mich bereit für eine solche Beziehung. Am Beziehungsmarkt halte ich ein attraktives Angebot bereit. Es fehlt nur noch die Frau, die dieses Angebot nachfragt.

Über die Liebe in einer Beziehung kann ich wenig sagen. Ich habe sie noch nicht wirklich erlebt. Meine Liebesfähigkeit war früher sehr beschränkt. Ich musste vieles erst lernen. Ich musste lernen, im seelischen Gleichgewicht zu bleiben. Ich musste lernen, mich selbst zu lieben. Ich musste lernen, Grenzen wahrzunehmen. Ich musste lernen, wie man Konflikte austrägt, ohne zu verletzen und ohne sich selbst zu verleugnen. Ich musste lernen, Liebe zu zeigen. Ich musste das Spiel mit der Nähe und der Distanz lernen. Heute – so hoffe ich – beherrsche ich die Spielregeln einer Beziehung und ich merke, dass viele Frauen am Beziehungsmarkt das Spiel nicht beherrschen. Früher dachte ich immer, ich allein bin so unfähig. Aber jetzt merke ich, dass ich zu einer Beziehung fähig bin und dass es eher an der Unfähigkeit der Frauen scheitert, die ich kennen lerne.

Ich liebe es, Zeit für mich zu haben. Ich suche, finde und spüre genug Liebe. Ich will diese Liebe hüten, pflegen und verschenken. Diese Liebe trage ich in meinem Herzen.“ (Aus den morgenseiten)

Die Liebe erfordert auch Geduld. Geduld mit sich selber genauso wie Geduld mit dem Gegenüber. Indem ich auf die richtige Frau warte, übe ich mich in meiner Geduld. Das kann nie schaden und ich nutze die Zeit. Ich glaube, wie es auch kommt, es wird gut sein. Ich werde mich von der Liebe nicht überrumpelt fühlen. Ich werde die Liebe aushalten und nicht manisch werden.

Liebe und Manie sind enge Verwandte. Zu lieben, ohne manisch zu werden, ist keine Selbstverständlichkeit. Die Liebesfähigkeit eines manisch-depressiven Menschen ist nahezu grenzenlos und gerade in dieser Grenzenlosigkeit liegt das Problem. Der manisch-depressive Mensch hat seine Schwierigkeiten damit, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren. In der Liebe muss man sehr gut mit der Wahrnehmung von Grenzen sein. Die Liebe ist ein Ausnahmegefühl, ein Ausnahmezustand. Eigentlich sind wir alle ungeübte Wesen, was die Liebe betrifft. Die Liebe ist ein Zustand, der leicht aus dem Gleichgewicht geraten kann. Aber sein Gleichgewicht zu halten, ist gleichzeitig die Schwäche und die Stärke des manisch-depressiven Menschen. Es ist seine Schwäche, weil er es mit besonderen Energien zu tun hat. Und es ist seine Stärke, weil er durch seine Krankheit dazu gezwungen wird, die Meisterschaft im Umgang mit besonderen Energien zu erlernen.

Lust

„Große Dinge kann nur tun, wer Lust empfindet.“

Woher kommt die Lust? Wenn ich nur Programme und Pflichten habe, dann ist es schwer, Lust zu empfinden. Ich muss Platz schaffen für die Spontaneität, für das Spiel, für die Improvisation, für Träume und Visionen, für das Großartige. Der
Alltag beschränkt uns in unseren Möglichkeiten. Man kann an einem einzigen Tag nicht sein Leben verändern oder die Welt umkrempeln. Aber wenn wir in der Lage wären, die Welt zu verändern, dann hätten wir Lust, das zu tun. Wenn wir in der Lage wären, unser Leben neu zu leben, dann hätten wir Lust. Wenn alles möglich wird, dann wird das Leben spannend und lustvoll. Die Kunst ist, an die Möglichkeiten zu glauben, ohne einen Realitätsverlust zu erleiden. Wenn wir das Leben als Spiel und die Welt als Bühne betrachten, wenn wir unsere Rolle im großen Welttheater immer wieder neu definieren, dann kommt Freude auf.
Wenn wir ständig wachsen, dann haben wir Lust auf unser Leben.

Wir müssen darauf vertrauen, dass wir ständig lernen. Oft hat es den Anschein, dass wir uns immer nur im Kreis drehen, ohne weiter zu kommen. Aber die Realität ist, dass wir ständig lernen. Vielleicht lernen wir nicht stetig und brauchen Wiederholungen. Aber manchmal eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten und wir machen große Sprünge. Diese Sprünge müssen wir

aber verkraften können, sonst stolpern wir. Also: Es kommt alles von selbst, wenn die Zeit reif ist. Lust hat viel mit Vertrauen zu tun. Das Vertrauen in uns selbst, das Vertrauen in unsere innere Stimme, die uns den Dialog mit Gott ermöglicht.
Gott will, dass wir große Dinge tun, dass wir großzügig denken und handeln. Aber diese Großzügigkeit erfordert Stabilität. Stabilität ist die Schwachstelle des manisch-depressiven Menschen. Der manisch-depressive Mensch verliert sich gerne in Extreme. Er ist in gewisser Weise maßlos. Wenn der manisch-depressive Mensch aber seine Mitte gefunden hat, dann kann er die Lust der Manie leben, ohne verrückt zu werden. Die bipolare Störung ist ein Gespaltet-Sein. Wir halten unsere eigene Größe, die Lust an unserer Größe nicht aus. Aber das Verkraften dieser Größe ist erlernbar. Gott hat viel mit uns vor. Und unser Weg ist anders als das unser Plan war. Wir gehen verschlungene Wege. Wir sind etwas Besonderes. Das kann uns helfen, aus der Depression heraus zu finden, und das kann uns helfen, die Manie zu kontrollieren.

Wir empfinden Lust, wenn wir im Begriff sind, Großes zu tun. Wir erfreuen uns an unserer Großartigkeit. Diese Freude macht Lust auf jeden weiteren Moment. Um uns nicht in dieser Freude zu verlieren, brauchen wir auch Lust auf Demut und Selbstdisziplin. Wer Großes vorhat, braucht Pausen und Schlaf. Das Schöne an der Demut ist, dass wir uns als Werkzeug Gottes erleben. Wir spielen eine Hauptrolle im großen Welttheater. Wir können unendlich viel bewirken. Aber wir müssen besonnen und klug vorgehen. Und wir dürfen uns nicht in der Eigenliebe verlieren. Wir müssen kritisch bleiben. Dieses Buch kann ein Flop werden, aber es kann auch ein schöner Erfolg werden. Ich bin erfolgreich, solange ich schreibe. Aber wie wird dieses Buch auf andere wirken? Ich male mir aus, dass es auf breite Zustimmung und Anerkennung stoßen wird. Diese meine Vision macht mir Lust aufs Weiterschreiben. Ich verliere mich lustvoll in jede weitere Zeile und komme doch zum Ziel am Ende einer Seite. Das ist das Schöne am Schreiben: Mit den Möglichkeiten spielen, wie die Zukunft sein wird. Auf das Besondere hoffen – wenn es im Sinne Gottes ist. Das Schöne – und Lustvolle – an Gott ist, dass er rund und vollkommen ist. Ich will ihm nacheifern und rund sein.

Manie

„…in Wirklichkeit jedoch vermittelt uns Wahnsinn die wertvollsten unserer Güter: ein Wahnsinn eben, der als göttliches Geschenk uns verliehen wird …Doch das wenigstens verdient als Zeugnis angeführt zu werden, dass auch unter den Alten die Schöpfer der Sprache den Wahnsinn nicht für etwas Schändliches oder Schimpfliches hielten. …Die Besessenheit und

der Wahnsinn, wenn sie eine zarte und verschlossene Seele ergreifen, wecken

In meinen Manien hab ich immer wieder geglaubt, ich sei eine Wiedergeburt von Jesus. Es hat lange gedauert, bis ich in der Lage war, darüber zu reden. Meine Gedanken und Gefühle während einer Manie sind so überwältigend, dass es sehr schwer ist, damit umzugehen – auch im Nachhinein gesehen. Es sind sehr persönliche Eindrücke und Erlebnisse, die mir als „Jesus" widerfahren sind. Ich will sie hier nicht schildern. Worüber ich sprechen will, ist, dass ich auch heute – in gesundem Zustand – glaube, dass ich von einer Art Christusenergie erfüllt war. Freilich bin ich nicht der einzige, dem es so geht. Christus ist unter uns – als Geist, als Seele, als Wort, als Liebe, als Weisheit, als Wunder, …

Jesus hat gesagt, dass er wiederkommen wird. Die Frage ist nur, wie wird er wieder kommen. Ich habe in meinen Manien immer geglaubt, Jesus würde als unbekannter Mann leben. Er würde die Berühmtheit meiden wie die Pest. Er hätte die unmerkliche, schleichende Veränderung im Sinn, den Präzedenzfall, den Samenkern. Man sagt, der manische Mensch sei verhaltensoriginell. Was will „Jesus" mit seinem originellen Verhalten? Er will die Menschen wachrütteln. Er möchte ihnen die Augen öffnen. Er möchte Hindernisse aus dem Weg räumen. Er will die Kräfte der Wahrheit und der Liebe fließen lassen. Er will die Welt retten.

Damit landet „Jesus" immer wieder in der Psychiatrie. 23 Mal war ich in der Psychiatrie – nie wegen Depressionen, sondern immer wegen Manien. Und immer wieder wurden mir starke Medikamente gegeben, damit ich von meinem Wahn wieder herunterkomme. Aber eine Hilfe, meinen Wahn zu verstehen, hat es in der Psychiatrie nie gegeben. Wer will schon einen Verrückten verstehen? Ich meine, dass der Wahn, die Manie, die Raserei einen Wert hat. Nicht nur für den

diese auf und versetzen sie in einen schwärmerischen Zustand, und indem sie in Liedern und den anderen Arten der Dichtkunst tausend Taten der

Alten verherrlicht, bildet sie die nachwachsenden Geschlechter."(Aus PlAtons PhAidros)

einzelnen, sondern auch für die Allgemeinheit. Der Wahn des einzelnen ist eine Reaktion auf den Wahnsinn der Welt. Wer die Realität nicht akzeptiert, sondern gegen sie ankämpft – ohne Rücksicht auf Verluste – handelt wie ein Verliebter, der das Objekt seiner Liebe erobern will. Der Wahnsinnige erlebt sich als heil und Heil bringend. Er erlebt sich in einer anderen Realität, aber diese Realität hat ihren Sinn, der von dem Umfeld nur nicht gesehen und verstanden wird. Mehr noch: Die Umwelt will den Wahnsinnigen gar nicht verstehen. Darum brauchen wir Menschen, die ihrem Wahnsinn entwachsen. Ich will meinen Wahnsinn nicht verlieren, ich will ihn leben, aber in einer Form leben, die von anderen toleriert wird. Als „Jesus" mache ich folgende Dinge: Ich lese, ich schreibe, ich singe, ich komponiere, ich chatte, ich telefoniere, ich treffe Freunde, ich bin in der Selbsthilfeszene aktiv, ich meditiere und bete und ich reise. Heute kann ich so leben, weil ich als Verrückter eine Pension bekomme. Mein Leben ist dadurch wesentlich entspannter geworden. Ich danke Vater Staat dafür, dass er mich meine Verrücktheit leben lässt. Ob ich je wieder einer bezahlten Arbeit nachgehen kann? Warum bin ich eigentlich immer wieder verrückt geworden, solange ich versucht habe, einer bezahlten Arbeit nachzugehen?

Mannsein

„Von meinem Vater konnte ich nicht lernen, wie ein Mann seine Frau liebt. Ich hatte in meiner Kindheit keine männliche Identifikationsfigur. Heute fehlt mir der Mut, ein Mann zu sein. Ich muss es langsam lernen. Ich werde lernen, zu erkennen, was ich meinen Freunden erzählen kann und was ich für mich behalten muss. Ich werde gesund. Ich werde ein Mann. Die Depressionen werden ausbleiben. Die Manien werden ausbleiben. Ich werde

Das Mannsein ist für mich wohl das Schwierigste überhaupt. Schon eher erreiche ich meine Genesung als die Mannwerdung. Ein Mann steht mit

beiden Beinen im Leben, weiß, was er will und liebt eine Frau. Ich weiß zwar inzwischen, was ich will – ich will schreiben und singen – aber ich lebe nicht

von meiner Arbeit. Und ich habe keine Frau. Muss ein richtiger Mann auch Kinder in die Welt gesetzt haben? Ich habe ein eigenes Kind immer ausgeschlossen. Ich fühlte mich dieser Aufgabe nicht gewachsen. Heute ist das anders. Wenn ich eine Frau finde, die ich liebe und die sich ein Kind von mir wünscht, dann würde ich auch das wagen. Ich trau mir ein Kind mittlerweile zu, trotz meiner Krankheit. Ja vielleicht werde ich noch einmal ein ganzer Mann. Vielleicht kann ich einen Beruf haben und ein Kind ernähren. Es ist ein schönes Ziel. Aber ich bin schon 44. Mal sehen.

Männer, die für mich Vorbilder sein können, sind selten. Es gibt sie kaum.

Ich hatte nie einen wirklichen Lehrer. Meine Lehrerinnen waren immer Frauen. Natürlich gibt es großartige Männer, aber irgendwas hat immer gefehlt. Ich habe in meinem Kopf die Phantasie davon, wie ein Mann zu sein hat. Aber bis jetzt ist es eine Phantasie geblieben. Noch ist mein Leben nicht zu Ende und ich gebe die Hoffnung nicht auf. Eines Tages werde ich der Mann sein, den ich mir immer vorgestellt habe. Ich möchte alt und weise werden. Mein Vater ist alt, aber er ist nicht weise. Ist die Weisheit also ein Phantom? Wer ist schon weise? Und wie erlangt man Weisheit? Weisheit ist ein Ziel, auch wenn man dieses Ziel nie erreicht. Es sollte immer ein Ziel bleiben. Und vielleicht erreicht man dieses Ziel am besten dadurch, dass man es nie ganz erreicht. Ein weiser Mann sollte mit sich und der Welt im Reinen sein. Aber wie kann man mit der Welt ins Reine kommen? Man

Geld verdienen. Ich werde meinen Weg gehen. Ich werde eine Frau finden. Ich werde sie erobern. Ich werde sie lieben. Ein

Mann – ein richtiger Mann – ist ein Mann, der seine Frau glücklich machen kann.“(Aus den morgenseiten)

muss seinen Platz in der Welt finden. Bis jetzt war mein Platz der eines kranken Menschen. Das kann nicht alles sein. Das Leben geht weiter. Und mein Weg zum Mannsein ist noch nicht zu Ende.

Wenn ich meine Neffen (24 und 21) betrachte, so sind sie junge Männer. Sie haben das Potential, richtige Männer zu werden, mit Beruf, Frau und Familie. Sie sind gesünder als ich das in ihrem Alter war. Zum großen Teil ist das das Verdienst meiner Schwester. Sie hat viel von dem, was wir von unseren Eltern mitbekommen haben, auf einer transformierten Ebene weitergegeben. Ein großes Lob an dieser Stelle an meine große Schwester. Über den Vater meiner Neffen kann ich nicht viel sagen. Meine Schwester und er sind seit langem getrennt. Meine Schwester hat wieder geheiratet, hat aber keine Kinder mehr bekommen. Der jetzige Mann meiner Schwester ist um 8 Jahre jünger als sie. Er ist ein sehr tüchtiger Biobauer und Tischler und sie leben seit kurzem in Frankreich. Sonst gibt es keine Männer in meiner Familie. Die drei Brüder meiner Mutter sind alle tot. Mein Vater hat eine Schwester, auch sie ist schon jenseits der 80 und hatte nie Kinder. Den Vater meines Vaters habe ich gekannt. Er wurde 92, aber ich war noch klein, als er starb.

Massenwahn

„Wir leben im Zeitalter der Neurosen und Psychosen. Massenwahn ist der Konsumwahn. Die Menschheit ist blind gegenüber dem eigenen Untergang. Lebenslügen sind Trumpf. Das kollektive sich selbst und gegenseitige Betrügen. Das Denken im begrenzten Raum. Nur wenige Menschen denken global, grenzenlos und unendlich. Die meisten Menschen denken nur an sich, an ihre Familie, an die nächsten 2, 3, 4 Jahre – maximal. Alles, was darüber hinausgeht, wird ausgeblendet. Der eigene Tod wird ausgeblendet. In den Religionen ist der Tod zwar Thema, aber die Religion wird im Ritual erledigt, quasi im Vorbeigehen. Die wahre Religion ist Konsum, Geld, Macht, Status. Die wahren Götter sind die Werbespots. Die Menschen sind verwirrt. Sie glauben an den materiellen Luxus. Sie glauben, das Glück läge im Neid der anderen. Der andere hat was, was ich nicht habe. Das ist die größte Kränkung. Darin liegt der Motor für eine „florierende“ Wirtschaft. Nur sehr wenige Menschen können sich dem entziehen.“**(Aus den morgenseiten)**

Ich kann meinem persönlichen Wahnsinn nur dann entwachsen, wenn ich dem Massenwahn entwachsen kann. Ich muss einen Platz in dieser Gesellschaft finden, der es mir erlaubt, dem Massenwahn zu entsagen. Der Massenwahn tritt mir gegenüber in der Gestalt neurotischer Menschen.
Und neurotische Menschen wollen mich in ihre Neurose mit hineinziehen. Sie wollen mich zu einem Teil ihrer Neurose machen. Überall lauern neurotische Menschen, die glauben, funktionieren zu müssen. Sie werden von anderen neurotischen Menschen geführt und angeleitet. Das ganze System ist durchsetzt von neurotischen Menschen. Das System ist neurotisch. Ich will meine Berührungspunkte mit diesem System auf ein Minimum reduzieren. Nur dort, wo es absolut notwendig ist, will ich Teil des Systems sein. Ansonsten will ich draußen sein. Ich will in neurosefreien Subsystemen existieren. Der Chor ist so ein Subsystem. Oder das Vokalquartett, oder der Rhythmikkurs, oder mein Freundeskreis. In diesen Subsystemen kann ich der sein, der ich bin. Ich muss nichts leisten, ich muss mich nicht anstrengen, ich muss mit niemandem konkurrieren. Diese neurosefreien Subsysteme erhalten mich gesund. Muss ich mit neurotischen Menschen auskommen, dann werde ich krank.

Ich bin also kein Mensch für das große System. Ich bin ein Außenseiter. Ein Einzelgänger. Ich kann nirgends mitmischen, kann mich nicht wichtig machen, kann keine Verantwortung übernehmen. Ich kann nur mein Leben leben, so gut es eben geht. Und ich kann das große System kritisieren. Ich kann in neurosefreien Subsystemen existieren. Dort hole ich mir Kraft. Dort kann ich in meiner Mitte sein. Ich wünsche mir ein Leben ohne Psychiatrie. Auch der Umgang mit psychisch Kranken ist neurotisch. Der Kranke wird medikamentös wieder hergestellt, damit er im System der Normalen funktionieren kann. Und wenn er nicht mehr funktionieren kann, dann wird er als chronisch krank stigmatisiert und bekommt Almosen vom System, damit er existieren kann. Aber im System der Normalen gibt es keinen Platz für die Frage: Warum werden Menschen psychisch krank? Was hat das mit dem System zu tun, in dem wir alle leben? Worin besteht der ganz normale Wahnsinn?

Die psychische Krankheit ist das Problem des einzelnen. Die Neurose ist das Problem des einzelnen. Stress, Druck, Zwänge sind die Probleme des

einzelnen. Probleme mit den Mitmenschen sind die Probleme des einzelnen. Der einzelne ist überfordert. Der einzelne muss die Suppe auslöffeln, die ihm der Massenwahn eingebrockt hat. Diese Suppe ist kräftig versalzen.

Menschen

„Die Grenzen meines Freiraums sind sehr weit gesteckt, das Alleinsein ist enorm. Ich wünsche mir Nähe und halte keinen Menschen aus. Und doch geht es nicht ohne Menschen. Alleine auf einer Insel will ich auch nicht leben. Ich will überhaupt nicht alleine leben. Ich will mich ja verlieben. Aber in wen? Und wann? Ein riesiger Widerspruch.“ **(Aus den morgenseiten)**

Ich lebe seit 22 Jahren allein in einer kleinen Wohnung mitten in Wien. Meine Wohnung ist mein Reich. Alles liegt dort, wo ich es haben will. Ich habe ein Bett, eine Stereoanlage, ein Klavier, eine Djembe, einen Fernseher, eine Gitarre, einen Ofen, einen Schreibtisch mit Computer, einen Fauteuil, einen Kleiderständer und zwei Bücherregale. In der Küche sind eine Dusche, ein Waschbecken, ein Handtuchhalter, ein Gasofen, ein Küchentisch, ein Kühlschrank, ein Herd, zwei Spülbecken, eine Waschmaschine und ein Kleiderkasten. Mein Klo ist ein indisches Klo (jenseits des Ganges).

Warum beschreibe ich meine Wohnung? Ich weiß auch nicht – mir war gerade danach. Meine Wohnung ist klein, sie hat knapp 32 m² und ich zahle nur 112 Euro Miete. Das ist ein Glück. Aber ich bin ja auch schon 22 Jahre hier. Ich habe noch nie mit einer Frau zusammen gelebt. Ich habe früher in einer Wohngemeinschaft gelebt, aber alleine zu wohnen ist mir lieber. Hier kommt mir niemand in die Quere. Hier lebe ich meine Ordnung. Hier kann ich die Musik hören, die mir gerade gefällt. Hier kann ich tun und lassen, was ich will. Wenn dreckiges Geschirr herumsteht oder der Mistkübel nicht ausgeleert ist, dann stört das niemanden. Und wenn es mich stören sollte, dann kann ich es ja jederzeit ändern.

Ich lebe aber auch gerne bei meinen Eltern in Bregenz. Ich verbringe die Sommermonate in Bregenz. Und über Weihnachten und Neujahr bin ich auch

in Bregenz. Ich liebe den Bodensee und den nahen Wald. In Bregenz steht auch ein Klavier – ich kann also üben. Außerdem helfe ich meiner Mutter beim Kochen (das heißt ich putze und schneide das Gemüse) und beim Einkaufen. Wir spielen gemeinsam Karten. Gegen meine Mutter spiele ich Schach, wobei sie öfter gewinnt. Wir haben ein recht friedliches Leben, meine Mutter, mein Vater und ich. Im Haus lebt noch meine Tante, die Schwester meines Vaters. Auch sie ist schon über 80. Meine Tante arbeitet im Garten. Der Garten ist ihr Reich. Es ist ein wunderschöner Garten. Vielleicht werde ich einmal in Bregenz leben, gemeinsam mit meiner Schwester im Haus meiner Eltern … Aber das sind Spekulationen.

Man sagt, der Friede beginnt in der eigenen Familie. Daran habe ich mich immer gehalten. Ich habe immer den Ausgleich innerhalb meiner Herkunftsfamilie gesucht. Mir war bald klar, dass man die Welt nicht ändern kann, wenn man in Unfrieden mit seinen Verwandten lebt. Es darf Streit geben. Aber man sollte die Person nicht ablehnen, nur weil sie eine andere Meinung vertritt. Wir haben alle unseren Standpunkt und jeder Standpunkt hat seine Berechtigung. Wir dürfen streiten aber wir müssen das mit Würde und Respekt tun. Der Streit dreht sich ja um ein Thema, um eine Frage, um eine Behauptung, um eine Hypothese. Aber der Streit dreht sich nicht um die Person, mit der ich streite.

Mein Vater nennt das Haus in Bregenz die Friedensinsel. Das ist ein sehr schöner Name für ein Haus. Meine Wohnung in Wien nenne ich die Klause. Eines Tages werde ich meine Klause verlassen und auf der Friedensinsel leben. Das ist ein schöner Gedanke. Aber vielleicht lerne ich ja inzwischen eine Frau und Seelengefährtin kennen. Wer weiß?

Möglichkeiten

„Ich habe schon öfter versucht, zu schreiben, und bin immer wieder an meine Grenzen gestoßen. Morgenseiten schreiben kann ich. Aber kann ich

mehr? Ich glaube nicht daran. Ich glaube auch nicht an mein Klavierspiel, nicht an mein Französisch, nicht an meine Schauspielkunst. Ich glaube nicht an mich. Und das mit gutem Grund. Ich habe nicht das Zeug zum Schriftsteller, nicht das Zeug zum Musiker, nicht das Zeug zum Schauspieler. Ich habe das Zeug zum Chorsänger in der Stimmbänd. Ich kann lesen. Ich kann chatten. Ich kann Musik hören. Vielleicht sollte ich bei den Dingen bleiben, die ich kann.“

(Aus den morgenseiten)

Je besser es uns geht, je stabiler und sicherer wir uns fühlen, desto größer sind unsere Möglichkeiten. Am Anfang trauen wir uns wenig zu und wir sollten klein beginnen. Aber mit der Zeit wachsen wir und wir können uns neue Aufgaben zumuten. Wir sollten das wollen, was uns möglich ist. Was uns nicht möglich ist, das sollten wir vergessen. Wir sollten unseren Blick auf unsere Möglichkeiten konzentrieren. Und wir sollten daran denken, dass sich unsere Möglichkeiten später erweitern werden. Es hat keinen Sinn, zu weit in die Zukunft blicken zu wollen. Mit der Zeit kann sich vieles verändern. Wir sollten immer einen gewissen Spielraum offen halten. Wir sollten unserer Entwicklung Zeit und Raum geben. Und wir sollten uns auf nichts fixieren. Das Leben ist ein Spiel und die Welt ist ein Theater. Wir selbst sind Schauspieler auf der Bühne des Lebens. Wie legen wir unsere Rolle an?

Ich tue das, was mir möglich ist. Ich schreibe an einem Buch und das Buch soll Ende Februar 2007 fertig sein. Ich möchte im Schnitt zwei Kapitel pro Tag schreiben. Das ist möglich. Danach möchte ich einen Verlag suchen. Auch das ist möglich. Ob ich einen Verlag finden werde, der mein Buch druckt, das weiß ich nicht, aber ich halte es für möglich. Ob mein Buch gekauft und gelesen wird, weiß ich nicht, aber ich halte es für möglich. Und dann? Danach werde ich ein neues Buch schreiben. Es werden Interviews mit meinem Vater sein. Und dann? Dann werden es Interviews mit meiner Mutter sein. Und dann? Dann werde ich ein Buch über die Manie schreiben. Und dann? Dann werde ich einen Roman schreiben, mit dem Titel „Museum der Toten“. Und dann? Danach weiß ich noch nicht, was kommt. Aber es

werden sich neue Möglichkeiten auftun. Ich habe ja noch Zeit. Ich weiß nur eines: Ich will schreiben.

Ich will schreiben und ich will singen. In zwei Wochen singen wir ein Adventkonzert beim Schönbrunner Weihnachtsmarkt. Und nächstes Jahr – am 28.4.2007 – werde ich ein Konzert mit Jazzstandards geben. Was danach kommt, weiß ich noch nicht. Ich will Klavier üben. Es wird einen Klassenabend geben und ich werde vorspielen. Ich werde lesen und studieren. Ich werde eine Partnerin finden. Soweit mein Blick auf meine Möglichkeiten. Vielleicht kommt alles anders. Ich werde eine Schreibwerkstatt für Menschen mit Psychiatrieerfahrung ins Leben rufen. Ich werde neue Menschen kennen lernen und ich werde die Kontakte zu meinen Freunden und Freundinnern pflegen. Ich werde Ideen für neue Projekte haben und ich werde alte Ideen begraben müssen.

Heute kann ich so denken und schreiben, weil da etwas ist, worauf ich aufbauen kann. Ich fühle mich sicher und stabil. Ich habe keine Angst, keine Depression und keine Manie. Ich sehe meine Möglichkeiten und bin offen für Neues. Ich werde in der Bibel und im Koran lesen. Ich werde die Zeugen Jehovas besuchen. Ich werde beten und arbeiten. Ich werde gesund bleiben und wachsen. Ich denke optimistisch. Meine Möglichkeiten sind mein Kapital. Dieses Kapital will ich nutzen. Jeder Tag will nach seinen Möglichkeiten gelebt werden.

Morgenseiten

„Eine Morgenseite ist ein kleiner Geburtsakt. Manchmal bin ich leer im Kopf. Ich möchte ja eigentlich etwas schreiben, was sich veröffentlichen

lässt. Etwas Wesentliches möchte ich schreiben. Etwas, womit ich andere beeindrucken kann.. Manchmal sind es auch nur Wortfetzen, die mir durch den Kopf gehen. Ich denke ohne roten Faden und schreibe ohne Anstrengung. So sollten Morgenseiten eigentlich sein.

Ich schreibe am Morgen nach dem Frühstück eine Morgenseite, nicht täglich, aber immer wieder. Eine Morgenseite dauert vielleicht 20 Minuten. Das Geschriebene lese ich mir nicht durch. Die Idee zu den Morgenseiten stammt von Julia Cameron. Zwei Bücher von ihr habe ich gelesen. Zuerst: Der Weg

des Künstlers. Danach: Von der Kunst des Schreibens. Jetzt lese ich mir alte Morgenseiten durch und lasse mich zu diesem Buch inspirieren.

Mit den Morgenseiten kann man wachsen, lernen und reifen. Das geschieht nicht von heute auf morgen, sondern ist ein langer Prozess. Wir müssen Geduld haben und auf die Macht der Morgenseiten vertrauen. Wir schreiben die Morgenseiten für uns. Morgenseiten sind keine Literatur. Vielmehr sind sie eine Art Brainstorming. Kein Gedanke ist unwürdig für die Morgenseiten. Jeder denkbare Gedanke ist gut. Alles ist erlaubt. Es geht darum, möglichst flüssig zu schreiben, ohne den Anspruch, etwas von Bedeutung zu schreiben. Vieles, was wir in den Morgenseiten schreiben, ist Gedankenmüll. Aber – und das erkennen wir erst viel später – es finden sich auch Perlen in den Morgenseiten. Aus diesen Perlen können wir später etwas machen: Ein Gedicht, einen Brief, ein Konzept, ein Projekt, ein Buch, eine Veränderung in unserem Leben. Ich habe auch immer wieder Morgenseiten in meiner Therapiestunde vorgelesen. Meine Therapeutin hat dadurch Einblick gewonnen in die Art meines Denkens. Was ich sagen will: Es gibt vieles, was man mit seinen Morgenseiten anstellen kann. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur, dass wir Morgenseiten schreiben und darauf vertrauen, dass sie wirken.

In meinen Morgenseiten wende ich mich auch immer wieder an Gott. In diesem Fall werden die Morgenseiten zu einer Art schriftlichem Gebet.

Eine Fotografie – kein Film. Viele Schnappschüsse – ohne Story.“

(Aus den morgenseiten)

Morgenseiten sind auch ein bisschen wie Meditation, wenn ich in das Schreiben versinke und alles andere um mich herum vergesse. Morgenseiten sind auch wie eine Therapiestunde. Ich kann alles sagen und niemand verurteilt mich dafür.

Natürlich können wir die Morgenseiten auch dazu benutzen, unsere Träume aufzuschreiben. Die Morgenseiten sind der Motor für unsere Kreativität. Sie sind die Basis für unseren Dialog mit Gott. Sie sind ein Übungsfeld, in dem wir unsere Denkweise langsam ändern können. Sie sind wirksamer als jedes Medikament. Wenn ich Morgenseiten schreibe, dann habe ich gleich am Morgen etwas Sinnvolles getan und der ganze Tag verläuft viel angenehmer. Wichtig ist nur, dass wir das Geschriebene nicht durchlesen. Schreiben und weg damit. Schreiben und weg damit. Schreiben und weg damit. Mit dieser Methode schalten wir unseren inneren Kritiker aus. Erst nach Wochen und Monaten darf ich mir das Geschriebene wieder zu Gemüte führen. Was wir dann finden, sind Müll und einige Perlen. Die Morgenseiten haben mein Leben verändert. Sie sind vielleicht das Wertvollste, was ich in meinem Leben gemacht habe. Früher habe ich destruktiv gedacht. Heute denke ich positiv und optimistisch. Ohne meine Morgenseiten wäre ich nie dort, wo ich heute bin.

Partnerin

„Wenn ich nur im Bett herumliege, finde ich nie eine Frau."
(Aus den morgenseiten)

Liebe bedeutet für mich, dass ich eine Frau – Freundin – Partnerin – Geliebte finde, mit der ich mich wirklich verstehe. Ich halte meine Liebe bereit für meine Seelengefährtin. Die Frage ist, wann ich sie treffe. Und wenn ich sie nie treffe, dann hab ich sie zumindest gesucht. Liebe bedeutet für mich also, dass ich meine Seelenpartnerin suche. Ich sehe die Möglichkeit, dass sie irgendwo da draußen herum wandert und mich sucht. Es ist wie die Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen. Aus Liebe zu ihr gebe ich die Suche niemals auf – und wenn ich 90 werden muss, bis ich sie finde. Dann ist das noch immer

besser, als ich finde sie gar nicht. Ich suche eine Frau mit einem großen Herzen und viel Verstand, die sich für Musik und Literatur interessiert und vielleicht sogar selbst musiziert oder schreibt. Sie hat ungefähr mein Alter und ist – so wie ich – schon durch einige Krisen gegangen. Sie hat Humor und eine positive Lebenseinstellung. Ich liebe sie, weil sie mich versteht und achtet und weil sie an meine Talente glaubt. Das Leben mit ihr ist reich an schönen Erlebnissen. Liebe bedeutet für mich, dass ich mein Leben mit dieser Frau teile.

Die Suche nach einer Partnerin beginnt in meinem Kopf. Ich muss meinen Kopf frei machen von destruktiven Gedanken. Meine dunklen, destruktiven Gedanken vertraue ich den Morgenseiten an. Aber ich brüte nicht über meinen negativen Gedanken. Ich schreibe sie auf, um sie zu vergessen. Deshalb lese ich auch nicht durch, was ich in den Morgenseiten geschrieben habe. Erst Monate später lese ich meine Morgenseiten. Aber ich schreibe nicht nur negative Gedanken auf. Ich entwickle auch einen Wald von positiven und konstruktiven Gedanken. Die Suche nach meiner Seelenpartnerin beginnt in meinem Kopf.

Das ist nicht banal. Das ist wesentlich. Und: Es funktioniert. Ich muss es nur tun. Ich muss schreiben und muss die Gedanken entwickeln, die mich zu ihr hinführen. Ich muss Schritt für Schritt alle Hindernisse und Zweifel aus dem Weg räumen. Das kann ich nicht über Nacht erledigen. Das kann Jahre dauern. Ich muss also auch Geduld aufbringen. Und ich muss daran denken, dass das Leben auch ohne Partnerin schön sein kann.

Lerne ich eine Frau kennen, die mir gefällt, beginnt die Zeit des Flirtens. Ich muss das Flirten genießen können. Das Flirten – auch mit mehreren Frauen parallel – kann sehr schön sein. Wir nähern uns langsam gegenseitig an, wir lernen uns Schritt für Schritt immer besser kennen, es entsteht eine Freundschaft, wir unternehmen gemeinsam schöne Dinge in unserer Freizeit, wir lachen, wir plaudern, wir diskutieren, wir spekulieren. Eine schöne und kluge Frau ist eine Bereicherung für mein Leben. Ich muss nicht mit ihr ins Bett steigen, um die Zeit mit ihr zu genießen. Ich will sie zuerst einmal lieben lernen. Und Liebe braucht Zeit. Liebe passiert nicht von heute auf morgen. Liebe ist ein Prozess in meinem Inneren. Die Frau, die mein Herz erfreut, ist das Objekt meiner Liebe. Ich bin das Subjekt, der Liebende. Und ich muss so lieben lernen,

dass die Frau nicht von meinen Gefühlen überfordert ist. Beim Flirt geht es ja darum, dass man seine Sympathie äußert, ohne die Tür zum Ausgang zu verschließen. Das Wesen des Flirts ist seine Unverbindlichkeit. Ich verpflichte mich zu nichts. Ich habe immer auch eine Exitstrategie im Hinterkopf. Während des Flirts ist man noch nicht „zusammen“. Der Flirt ist ein Spiel mit der Erotik, aber er ist noch nicht die Erotik. Dieses Spiel ist die Erotik im Kopf, aber nicht mit dem Körper.

Philosophie

„Philosophie, gr. philosophia – Weisheitsliebe -. Das gr. Wort sophia, das in Ph. enthalten ist, bedeutet zunächst jede auf Sachkunde und Wissen beruhende Tüchtigkeit, dann jede tiefere Einsicht in den Zusammenhang der Dinge und die Aufgaben des Lebens.“

(Aus: wörterBuch der PhilosoPhischen Begriffe)

Ich versuche mich als Philosoph:Das Problem, das sich aus der Philosophie ergibt, ist folgendes: Wen oder was philosophiere ich? Ich philosophiere Gedanken und Gedankenketten. Ich philosophiere Produkte des reinen Denkens. Diese Produkte sind Begriffe und Sätze. Begriffe und Sätze existieren aber nur aus unserer menschlichen Vorstellung heraus. In unserer Vorstellung geben wir ihnen Bedeutung. Das Jonglieren mit Bedeutungen, welche mit Begriffen und Sätzen assoziiert werden, ist die Tätigkeit des Philosophen. Eine Bedeutung ist eine Vorstellung mit unscharfen Grenzen. Die Philosophie bemüht sich zwar um die Lokalisierung klarer Grenzen, muss damit aber letztlich scheitern, weil sich unsere Vorstellungen und Bilder, die wir mit Begriffen und Sätzen assoziieren, ständig verändern. Die Grenzen müssen ungefähre, näherungsweise Grenzen bleiben. Eine exakte Wissenschaft kann die Philosophie nie sein, weil ihre Objekte leben und sich ständig wandeln. Dazu kommt noch, dass wir Menschen nicht nur mit dem Verstand sondern auch mit dem Herzen denken. Die Gedanken des Verstandes lassen sich – mit Unschärfen – in Worte fassen. Die „Gedanken“ des Herzens

aber äußern sich zwischen den Zeilen, in der Sprachmelodie, in der Modulation, im Tempo, in den Pausen, in der Betonung. Das Herz macht aus den Gedanken die Musik. Gedanken ohne Herz sind wie Noten nur leblose Punkte auf leblosem Papier. Die „Gedanken“ des Herzens lassen sich nicht gut in Worte fassen, dennoch nehmen wir sie wahr.

Der Verstand ist nicht alles. Die Philosophie deckt nicht die ganze Wirklichkeit ab. Die Wahrheit, das Wissen und die Weisheit sind ihrem Wesen nach nicht aus der Sprache heraus geboren. Sie sind keine sprachlichen Wesenheiten.

Vielmehr ist die Sprache ein Werkzeug, mit dessen Hilfe wir uns der Wahrheit annähern wollen, um daraus Wissen abzuleiten, das uns wiederum zu Weisheit verhelfen soll. Aber Sprache und Philosophie sind nicht die einzigen Mittel, um sich der Wahrheit zu nähern, und Weisheit setzt sich nicht nur aus Wissen zusammen. Wenn ich Weisheit aus der Wahrheit filtern will, muss ich mehr tun als nur zu philosophieren. Philosophie ist nur eine mögliche Disziplin, das Denken ist nur eine von vielen möglichen Tätigkeiten. Sinnliche Wahrnehmung, Intuition, Meditation, Aktion, Träumen, Imagination, Visualisieren, Glauben bringen uns der Wahrheit ebenso näher wie das Denken. Eigentlich ist die Philosophie ja nur eine Methode, um das Werkzeug „Sprache“ zu verbessern. Wir feilen philosophierend an dem Werkzeug „Sprache“. Die Musiker feilen musizierend und komponierend an dem Werkzeug „Musik“ usw. Man kann über Sexualität philosophieren, aber Sex machen ist eben etwas anderes. Wodurch komme ich der Wahrheit näher? Die ganze Wahrheit werde ich nie erfassen, sondern immer nur Ausschnitte von ihr. Gott wirft Licht auf die Wahrheit und wir Menschen nehmen die Schatten wahr, die das Licht von der Wahrheit erzeugt. Die Philosophie hat dann einen Platz in meinem Leben, wenn sie mir hilft, mein Denken zu heilen. Wenn ich mich mit Hilfe der Philosophie gesund denken kann, dann hat sie für mich einen Sinn.

Wenn ich chatte, dann philosophieren wir zu zweit oder in der Gruppe. Das kann sehr interessant und lustig sein. Jeder Mensch ist ein Philosoph und das ist sehr wertvoll. Wieder ein Wert, dem die Ökonomie keine Beachtung schenkt. Schade eigentlich.

Psychiatrie

„Heute bin ich noch angehalten. Warum? Um mich und andere zu schützen? Für wen bin ich eine Gefahr? Ein gefährlicher Geisteskranker? Was ist das Gefährliche an meiner Krankheit? Ich bin unberechenbar. Ich reagiere nicht konform. Nicht uniform. Ich muss erklären, warum ich so und nicht anders bin. Ich hatte immer schon Schwierigkeiten mit dem Anderssein. Ich war schon im Kindergarten und in der Volksschule heraus gefallen.

Dieses Kapitel ist ein Nachtrag. Heute ist der 3.4.2008. Ich musste bis heute warten, um dieses Kapitel schreiben zu können. Was ist passiert? Zunächst einmal war ich, nachdem der Rest des Buches im Herbst 2006 geschrieben war, noch einmal in der Psychiatrie (es war der 24. oder 25. Aufenthalt seit 1989 – wieder wegen einer Manie). Im Spital hatte ich Besuch von einer Seelsorgerin. Mit ihr habe ich über das Buch und meine Enttäuschung über den erneuten Rückfall gesprochen. Sie hat mich auf die Idee gebracht, das Buch „Dem Wahnsinn gewachsen“ statt „Dem Wahnsinn entwachsen“ zu nennen. Durch diesen kleinen Eingriff hatte das Geschriebene wieder eine Art Gültigkeit für mich.

Der Aufenthalt in der Psychiatrie ist DIE große Katastrophe im Leben eines psychisch kranken Menschen. Übertroffen wird das nur noch vom Selbstmord. Aber ich habe auch schon Leute sagen gehört: „Lieber bringe ich mich um, bevor ich noch einmal in die Psychiatrie gehe.“ Ich habe auch einmal erlebt, dass sich ein Mitpatient aufgehängt hat, WEIL er in der Psychiatrie war. Was ist an der Psychiatrie so schlimm?

Das eine ist das, was IN der Psychiatrie passiert. Das andere aber – das viel Schlimmere – ist das, was in den Köpfen der lieben Mitmenschen passiert, wenn man sagt, dass man in der Psychiatrie war. Ich habe in diesem Buch offen zu legen versucht, was in meinem Kopf vorgeht. Manche meiner Gedanken sind in der Psychiatrie entstanden, viele im manischen Zustand … das „Kranke“ in meinem Kopf möge der Leser/die Leserin selbst entdecken.

Vielleicht ist meine Krankheit nur eine genetisch bedingte Stoffwechselerkrankung im Gehirn. Vielleicht spielen auch Traumata eine Rolle. Aber die

Für meinen Vater war ich keine Freude. Heute muss ich mich fragen, was aus mir geworden ist.“

(Aus den morgenseiten)

Bedeutung meiner Krankheit geht für mich weit darüber hinaus. Was also ist aus mir geworden? Ich bin ein Mensch mit besonderen Erfahrungen. So gesehen sind wir alle gleich. Die gesunden Menschen sind nicht besser als die kranken Menschen. Das klingt so banal. Aber wir vergessen es oft.

Und jetzt noch eine letzte Überlegung: Kann ein seelisch kranker Mensch eine gesunde Beziehung haben? Oder muss er vorher gesund werden? Wie gesund sind die Beziehungen, die man mit seelisch gesunden Menschen haben kann? Wir trennen zwischen dem gesunden und dem kranken Menschen: Der Arzt ist gesund - der Patient ist krank. Daher hilft der Arzt und dem Patienten wird geholfen. Nur: So einfach ist es nicht. In Wirklichkeit hat der Arzt kranke Anteile und der Patient gesunde. In Wirklichkeit stimmt die Funktionsweise des Systems nicht. In Wirklichkeit passieren statt Heilung neue Verletzungen. In Wirklichkeit ist das, was man in der Psychiatrie erleben muss, himmelschreiend. Und wenn ich mir die klugen Damen und Herren im weißen Kittel anhören muss und ihre Aussagen mit dem vergleiche, was sie tatsächlich tun können, dann denke ich mir: Ihr kranken Seelen aller Länder, hört zu schweigen auf!

Resignation

„Alles wäre nicht so schlimm, wären da nicht meine eigenen quälenden Gedanken. In meinem Kopf funktioniert was nicht, hat noch nie richtig funktioniert. Das Schlimme ist das, was sich in meinem Kopf abspielt.“

(Aus den morgenseiten)

Welche Hoffnung kann man haben, wenn man resigniert hat?

Zwei Dinge können helfen: Das Wort, das aus dem Inneren kommt, und die Suche nach der Stimme Gottes. Wir müssen versuchen, eine Hoffnung zu finden. Die letzte – und tiefste – Hoffnung, die es gibt, ist Gott. Ich denke dabei nicht an den Gott aus der Bibel. Der Gott aus der Bibel ist erst einmal eine literarische Figur. Für einen Menschen, der resigniert hat, kann die Bibel bedeutungslos sein. Aber die Stimme Gottes spricht zu mir, auch wenn ich die Bibel außer Acht lasse. Gottes Stimme spricht zu mir, wenn ich mich an ihn wende. Ich kann ihm mein Leid klagen – er wird mich verstehen. Ich kann jammern – er wird es aushalten. Ich kann resignieren – er wird mich trösten. Gott tut immer das, was ich brauche.

Wenn ich einen Neuanfang unternehmen will, dann suche ich zwei Dinge: Ich suche die Worte, die aus meinem Innersten kommen und ich suche die Worte, die von Gott kommen. Ich setze mich also hin und schreibe auf, was mir einfällt. Egal, was auch auftaucht an Gedanken, ich schreibe sie Schritt für Schritt auf. Jeder Gedanke ist gut. Es gibt keine Zensur. Alles ist erlaubt. Und: Ich lese mir das Geschriebene nicht durch. Ich entsorge also meinen

Gedankenmüll, ohne darin zu wühlen. Mein Kopf soll leer werden. Das ist das Ziel des Schreibens. Wenn mein Kopf leer ist, dann wende ich mich an Gott. Ich bitte ihn darum, dass er zu mir spricht. Und ich höre in mich hinein. Ich suche Gottes Stimme in mir. Er spricht durch mich. Und ich kann in einen Dialog mit Gott treten. Beim Schreiben, beim Meditieren, beim Beten.

Wenn ich über Selbstmord nachdenke, dann muss ich das so tun, als ob ich die Gewissheit hätte, dass ich es nie tun würde. Selbstmord soll ein Gedankenspiel bleiben. Gott will nicht, dass ich mich umbringe. Meine Eltern wollen es nicht oder hätten es nicht gewollt. Meine Freunde wollen es nicht. Niemand will es. Auch ich will es nicht wirklich. Ich will leben – trotz allem. Die Frage ist nicht, ob ich leben will. Die Frage ist, wie ich leben kann. Und so viel ist sicher: Es gibt einen Weg – auch für mich. Gott wird mir helfen, diesen Weg zu finden. Daran muss ich glauben. In der Resignation kann nur ein
Wunder helfen. Und wir sind nicht in der Lage, an ein Wunder zu glauben. Darum ist es wichtig, dass wir uns an Gott wenden. Er ist das größte Wunder, das es gibt. Und mit seiner Hilfe, werden wir es schaffen, den Pfad der Resignation zu verlassen und ins Leben zurück zu finden. Es geht darum, den Tod zu prolongieren. Ich muss mich nicht heute umbringen – ich kann es morgen auch noch tun … oder übermorgen … oder irgendwann … oder nie. Das Leben vor dem Tod ist das, worauf wir uns konzentrieren müssen. Jetzt leben wir und das ist gut so. Gott ist immer da, wir müssen ihm nur eine Chance geben. Wenn wir uns das Hirn zermartern, müssen wir also zwei Dinge tun:
Schreiben und beten.

Ruhe

„Als Journalist jage ich, oder vielmehr hechle ich dem Gefühl hinterher, so, das ist erledigt, so, das hast du gut gemacht. Aber dieses Gefühl kommt nie. Ich will mich nicht abhetzen. Ich will Zeit und Ruhe. Ich brauche so etwas wie innere Ruhe.“

(Aus den morgenseiten)

Heute habe ich diese innere Ruhe gefunden. Dank meiner Krankheit kann ich tun und lassen, was ich will. Niemand kann mir Druck machen. Ich habe mir jeden Stress abgewöhnt. Ich werde in Ruhe gelassen. Alles, was ich mache, mache ich aus einer inneren Motivation heraus. Dabei geht es nicht darum, möglichst viel zu schaffen. Es geht darum, Freude an der eigenen Produktivität zu haben. Mein derzeitiges Leben ist ein Privileg, für das ich sehr dankbar bin. Solange ich versucht habe, einer bezahlten Arbeit nachzugehen, konnte ich nicht gesund bleiben. Im Arbeitsprozess habe ich immer wieder mein inneres Gleichgewicht verloren. Ich habe sehr viele Jobs

verloren, weil ich manisch wurde. Diese Verluste haben sehr wehgetan. Aber ich konnte mich immer wieder aufrichten und habe neue Projekte in Angriff genommen, nur, um wieder krank zu werden und zu scheitern. Jetzt habe ich die Zeit, um endlich zur Ruhe zu kommen.

Ich bekomme meine Pension noch bis Sommer 2008. Was dann sein wird, steht in den Sternen, aber ich mache mir keine Sorgen. Ich lasse mir meine Ruhe von niemandem mehr nehmen. Sie ist mein Schatz geworden. Ich muss nichts mehr leisten. Ich muss mich mit niemandem mehr messen. Ich muss nichts mehr beweisen. Ich muss niemanden mehr beeindrucken. Ich bin frei und darf leben. (Diesen Satz habe ich von einem Medium in Vorarlberg bekommen – er hat mir am Anfang wehgetan, aber mit der Zeit habe ich ihn annehmen können und habe ihn zu meinem Satz gemacht.) Also: Ich bin frei und darf leben. Ich ruhe in meiner Mitte und gewinne von Tag zu Tag an Stabilität dazu. Dieses Buch ist ein Segen für mich. Ich schreibe mir die ganze Last von der Seele, die ich mit mir herum getragen habe. Ich finde die Ruhe durch das Schreiben.

Ich muss an unser Wirtschafssystem denken und an die falschen Werte, denen wir nachjagen. Es rennt so vieles verkehrt und es darf so viel Dummes gesagt und geschrieben werden. Dabei entstehen die dummen Dinge in der Eile. Wir sollten ein Wirtschafssystem daran messen, wie viel Ruhe es seinen Bürgern lässt. Aber wie lässt sich Ruhe bewerten? Wie lässt sich Liebe bewerten? Besinnung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Erkenntnis, Wahrheit, Freude, … wo schlagen sich diese Werte in der herrschenden ökonomischen Lehre nieder? Momentan (ich schreibe dies am 9.12.2006) eilen wir dem Weihnachtsfest entgegen. Gestern war ein Feiertag, an dem ¾ der Geschäfte geöffnet hatten. Ich war selber in zwei Buchhandlungen, aber ich habe nichts gekauft. Die Wirtschaft jubelt über Umsatzsteigerungen. Die Wirtschaft jammert über das milde Klima. Die Wirtschaft sagt, was gut und was schlecht für uns ist. Aber warum glauben wir der Wirtschaft? Die Wirtschaftsgläubigen meinen, die Wirtschaft muss wachsen, damit es uns gut geht. Soll das die ganze Weisheit bleiben? Wie lange noch?

Ich habe mein Volkswirtschaftsstudium nicht abgeschlossen. Ich bin ein Studienabbrecher. In mich wurde erfolglos investiert. In einer Kosten-NutzenAnalyse gehe ich unter. Für die Wirtschaft bin ich ein Kostenfaktor. Die Werte der Gesellschaft sind nicht meine Werte. Ich habe meine Ruhe –

endlich. Und aus dieser Ruhe heraus entsteht dieses Buch. Wird dieses Buch je einen Beitrag zum Wirtschaftswachstum leisten? Wird dann meine Ruhe als Ressource in die Berechnung einfließen? In der Ruhe liegt die Kraft.

Schriftsteller

„Schreiben. Ein Bedürfnis. Aber in welcher Form? Steckt in mir ein Schriftsteller? Es ist fraglich. Ich erzähle nicht. Ich beschreibe nicht. Ich habe keine Geschichte. Ich habe gar nichts: Keine Geschichte, keine Karriere, keinen Beruf, keine Berufung, kein Geld, keine Frau,…Ich sehe das halbleere Glas. Als Schriftsteller braucht man viel Selbstvertrauen.“ **(Aus den morgenseiten)**

In den Augen von Julia Cameron ist jeder ein Schriftsteller, der schreibt. Es geht ums Schreiben. Es geht nicht um das Geschriebene. Das Schreiben kommt zuerst. Dann bringen wir das Geschriebene in eine Form. Ich weiß nicht, ob die Form, die ich in diesem Buch zu finden gedenke, Anklang beim Leser finden wird. Ich weiß gar nichts über den Erfolg dieses Buches. Trotzdem schreibe ich weiter. Solange ich schreibe, bin ich ein Schriftsteller – dank Julia Cameron.

Ich denke nicht an Ruhm und Ehre. Ich denke nicht an Erfolge. Manchmal habe ich die Phantasie, dieses Buch könne ein durchschlagender Erfolg werden. Aber weiß ich, was Gott mit diesem Buch vorhat? Nein, ich weiß es nicht. Ich weiß auch nicht, ob ich einen Verleger finden werde. Ich war heute in einer Buchhandlung und habe mir ein Buch über den Islam gekauft. (Hans Küng: Der Islam – Geschichte, Gegenwart, Zukunft) Ich habe schon zu lesen begonnen. Das Buch fasziniert mich. Ich möchte den Islam studieren. Ich werde mich durch dieses Buch hindurcharbeiten. Hans Küng ist Schriftsteller und Theologe. Wahrscheinlich hat er auch nichts anderes gemacht als ich. Er hat geschrieben. Er hat in Gottes Auftrag geschrieben. Er hat an sein Buch geglaubt, obwohl es noch nicht fertig war. Auch er hat einmal sein erstes Buch geschrieben. Ich bin jetzt 44. Wenn ich 45 bin, wird dieses Buch fertig sein. Ich werde einen Verleger finden. Das Buch wird auf dem Markt sein. Und ich

werde ein Schriftsteller sein. Daran will ich glauben und Gott wird mir dabei helfen.

Der Glaube an mich selbst und der Glaube an Gott sind kein Widerspruch. Ich glaube an mich, weil ich an Gott glaube. Ich schreibe mit einem guten Gewissen. Und: Ich schreibe für mich. Ich schreibe dieses Buch, weil es meiner Seele gut tut. Hier bin ich im Einklang mit der außerirdischen Welt. Ich war gerade in einem Café. Die Besitzerin heißt Maria. Ich war schon öfter dort und habe schon ein paar Mal mit Maria geredet. Heute hab ich ihr von meinem Buch erzählt. Ich habe sie gefragt, ob sie Auszüge daraus lesen will. Sie hat gesagt, ich soll ihr das Buch bringen, wenn es fertig ist. Und genau das habe ich jetzt vor. Ich werde jeden Tag zwei Kapitel schreiben. Ende Februar 2007 hab ich dann die angepeilten 200 Kapitel fertig. Dann werde ich einen

Verleger suchen. Und wenn das Buch dann vorliegt, werde ich der Maria ein Exemplar schenken. Maria kommt aus der Slowakei. Vielleicht wird das Buch ja mal in ihre Sprache übersetzt. Ich bin Schriftsteller.

Aber ich bin auch Musiker und Sänger. Schriftsteller sein und Musiker sein ist kein Widerspruch. Schriftsteller sollten Musik machen und Musiker sollten schreiben. Wissenschaftler sollten Musik machen. Musiker sollten forschen. Theologen sollten Musik machen und Musiker sollten sich über Gott äußern. Alles ist möglich.

Hans Küng schreibt in seinem Buch über den Islam (S. 19): „Kein Friede unter den Nationen ohne Frieden unter den Religionen. Kein Friede unter den Religionen ohne Dialog zwischen den Religionen. Kein Dialog zwischen den Religionen ohne Grundlagenforschung in den Religionen“. Dem kann ich nur zustimmen, als Schriftstellerkollege.

Seele

„Meine Seele kämpft mit der Hölle um den Platz in meinem Herzen. Nicht ich kämpfe. Meine Seele kämpft. Ich kann Gott nur durch meine Seele erblicken. Indem ich meine Seele erkenne, erkenne ich Gott. Meine Seele ist das Wertvollste, das ich habe. Sie ist wertvoller als das Leben selbst. Ich kann den Menschen O.L. hassen, aber meine Seele hassen kann ich nicht. Sie ist das Heiligste, was ich habe. Und das Intimste.

Was sucht nun die Hölle in meinem Herzen? Es geht um Heilung jenseits der Krankheit. Die Krankheit sind Fesseln, die mein Herz zusammenschnüren, so, dass meine Seele nicht mehr atmen kann. Ich muss mich auf meine Seele besinnen und die Krankheit vergessen.

Die Seele ist das, was über unseren Tod hinaus existiert. Die Zeugen Jehovas glauben das nicht. Ich werde wohl nie ein Zeuge Jehovas werden, denn ich glaube an die Unsterblichkeit der Seele. Der Glaube an meine Seele hilft mir dabei, meiner Krankheit zu entwachsen. Meine Seele ist vollkommen. An ihr gibt es nichts zu kritisieren. Sie ist gegen Kritik immun. Allein das macht mich stark. Niemand kann meiner Seele etwas anhaben. Und ich glaube an die Selbstheilungskraft der Seele. Meine Seele will mich gesund. Von ihr kommt die Kraft, die mich in der Mitte hält. Von ihr kam aber auch die Kraft, die mich hat manisch werden lassen. In der Manie war ich eins mit meiner Seele. Das lässt mich denken, dass die Manie nicht nur eine Krankheit ist. Sie ist mehr als eine Krankheit. Meine Manien hatten einen Sinn. Meine Psychiatrieaufenthalte hatten einen Sinn. Diesen Sinn erkenne ich jetzt. Könnte ich so schreiben, wenn ich nie eine Manie erlebt hätte?

Über das Wesen der Manie möchte ich in einem späteren Buch genauer schreiben. Es gibt sehr viel Material zum Thema Manie. Dieses Material möchte ich studieren und prüfen. Aber das ist Stoff für eine künftige Arbeit. Hier geht es mir nur darum, festzuhalten, dass meine Seele die Manie wollte. Wenn ich meine Seele gut finden will, dann muss ich auch meine Manien gut finden. Ich habe meine Manien erlebt, damit ich darüber schreiben kann. So viel ist mir jetzt klar. Genauso ist es mit meinen Depressionen. Auch meine Depressionen

Manien und Depressionen sollen kommen. Ins Krankenhaus? Warum nicht! Was ist so schrecklich an einem Krankenhaus? Ob ich nun 18, 19 oder 20 Mal in der Psychiatrie war, ist doch scheißegal. Die Vorgabe „nie wieder Psychiatrie“ bringt mich um. Ich muss es meiner Seele erlauben, in die Psychiatrie zu gehen. Wenn meine Seele will, was sollte ich dagegen haben? Ich liebe meine Seele, denn sie existiert und sie ist Gott am nächsten. Ich will nur meine Seele befreien und sonst

gar nichts.“**(Aus den morgenseiten)**

hatten den Sinn, dass ich darüber schreiben kann. Diesem Komplex aus Manien und Depressionen will meine Seele entwachsen. Das kann sie aber nur, weil sie ihn durchlebt hat. Ich habe meine Krankheit ausgehalten und habe mich nicht aufgehängt (wie mein Freund Toni es tat). Meine Seele wollte immer, dass ich überlebe.

Meine Seele ist auf der Suche nach ihrer Dualseele. In meinen Manien war mein Ziel immer, dieses Du zu finden, aber ich habe es nie gefunden. Jetzt brauche ich meine Manien nicht mehr. Ich darf tun, was immer ich tun will, und kann das auch tun, ohne manisch zu sein. In der Manie hatte ich vor allem Mut. Ich kannte keine Grenzen. Auch meine Seele kennt keine Grenzen. Sie ist überall und ewig. Und sie sucht eine ihr verwandte Seele im Körper einer Frau. Auch diese Suche kann ewig dauern. Ich bin auf alles gefasst. Auch wenn ich mein Leben lang allein bleiben muss, so ist doch die Suche nach dieser einen Seele zentral. Ich kann sie finden oder auch nicht. Das Ergebnis ist offen. Aber ich weiß, was meine Seele will.

Sehnsucht

„Körper und Seele der Frau sind für Gefühl und Geist des Mannes der Brunnen für Tat und Idee. Ich will mich in den Armen einer Frau sicher und frei fühlen. Ich sehne mich nach einer Frau – sicher und frei sollen Körper und Seele ineinander dringen. Dieses Wunder suche ich.“ (Aus den morgenseiten)

Ich sehne mich nach einem Wunder. Solange dieses Wunder nicht eintrifft, wird meine Sehnsucht bestehen bleiben. Die Sehnsucht treibt mich an. Sie ist mein Motor. Ich will weiter schreiben und weiter singen und weiter suchen. Wird das Wunder eintreffen, dann wird mein innerer Antrieb verschwinden. Dann werden sich neue Aufgaben auftun. Dann wird eine Beziehung zu leben sein. Doch das ist genau das, was ich mir wünsche. Ich will nicht länger allein sein. Aber solange ich allein bin, geht das Leben auch weiter. Das Leben ohne Frau ist nicht schlecht, aber es fehlt etwas. Dieses Fehlende kann ich nicht zuletzt deshalb finden, weil ich darüber schreibe.

Die Frauen, die ich kennen lerne, haben alle ein Problem (mit mir). Immer gibt es zumindest einen Grund, warum es mit einer Beziehung nicht klappt. Oder aber ich habe ein Problem mit den Frauen. Ich will die Frauen und unsere Probleme hier nicht aufzählen. Jeder erwachsene Mensch kennt das aus

eigener Erfahrung. Die Frage, die mich interessiert, ist, ob ich an meiner Sehnsucht festhalten soll oder ob ich sie aufgeben soll. Und: Liegt es in meiner Macht, das zu entscheiden? Bei der Suche nach einer Frau brauche ich unendlich viel Geduld. Der Weg ist gepflastert mit Enttäuschungen aller Art. Man muss wirklich stark sein, um sich von den Enttäuschungen nicht dämpfen zu lassen. Man muss die Enttäuschungen aushalten und erhobenen Hauptes weiter gehen. Man will ja nicht geknickt sein, wenn man einer Frau begegnet. Frauen sind sehr anspruchsvoll. Der Mann soll das und das und das sein und er soll etwas ausstrahlen. Noch habe ich diese Hürde nicht genommen. Ich bin – und war es mein ganzes Leben lang – ein Suchender.

Ich glaube, ich sollte mich nicht bei den Frauen aufhalten, die mich kritisieren. Ich stoße oft auf Kritik, gerade in der letzten Zeit. Diese überkritischen Frauen tun mir nicht gut. Dies und jenes passt nicht, da ist etwas nicht richtig, das müsste ich noch ändern und überhaupt, es ist alles noch nicht so, wie es sein sollte. Davon hab ich eigentlich genug. Ich bin so, wie ich bin, und ich will bleiben dürfen, wie ich bin. Ich will keine Frau, für die ich mich noch ändern muss. Ich will nicht erzogen werden. Wenn ich etwas an mir ändern soll, dann will ich das aus eigener Überzeugung tun. Die Frau, nach der ich mich sehne, akzeptiert meine Fehler und nagelt mich nicht fest. Sie gibt mir nie das Gefühl, nicht zu genügen, ständig einer Schuld hinterher zu laufen. Der Mann in mir möchte sich gut fühlen und nicht mangelhaft und geduldet. Heißt das nun, dass ich keine Kritik vertrage? Ich bin doch selber mein strengster Kritiker. Ständig hinterfrage ich mein Denken und Tun. Ich bin vollauf damit beschäftigt, meinen inneren Kritiker zu besänftigen. Wenn jetzt noch eine Frau daherkommt, die mir sagt, also das passt nicht und jenes ist mir zu wenig und so weiter und so fort, dann ergreife ich die Flucht, dann ziehe ich mich zurück. Dann halte ich lieber meine Sehnsucht warm. Mit meiner Sehnsucht bin ich zwar allein, aber letztlich glücklicher als in einer Beziehung, in der ich ständig ungenügend bin. Es gibt jede Menge Frauen, die mir ein Nichtgenügend geben wollen. Vor diesen Frauen schütze ich mich, indem ich sie meide. Interessanterweise bekomme ich von den Frauen, die vergeben sind, die besseren Noten. Woran das wohl liegt? Woher kommt die Kritik?
Wie schaut konstruktive Kritik aus?

Selbstbeschimpfung

„Mein Innenleben ist eine Katastrophe. Ich bin ein unmöglicher Mensch, neurotisch und unrund. Niemand kann mich lieben. Ich bin vollkommen gestört. Wenn ich den Mund aufmache, kommt nur Scheiße heraus. Ich stolpere über meine eigenen Füße. Ich bin dumm und ungeschickt. Kein Wunder, dass ich mich zu Hause im Bett verkrieche. Das Leben mit mir ist

ja entsetzlich anstrengend. Ich halte mich selbst nicht mehr aus. Ich bin ein

Manchmal haben wir das Bedürfnis, uns selbst zu erniedrigen. Wir sollten uns dafür nicht bestrafen. Wir sollten schreiben. Und wir sollten uns das Geschriebene nicht durchlesen. Selbstbeschimpfung kann gut tun, wenn wir es so sehen: Wir leeren unseren Gedankenmüll aus. Die Hoffnung ist unser Humor. Wenn wir uns selbst beschimpfen, dann können wir das mit einem weinenden und einem lachenden Auge tun.

Wenn wir nicht mit uns zufrieden sind, dann gibt es zwei Möglichkeiten, damit umzugehen. Wir erteilen unserem inneren Kritiker das Wort und lassen ihn eine Rede schwingen. Gleichzeitig nehmen wir ihn nicht 100%ig ernst. Wir lachen über ihn und damit auch über uns selbst. Das sind die Segnungen des Humors. Lachen ist gesund. Wir dürfen nicht in der Selbstbeschimpfung verharren, indem wir in unserem Kopf verweilen. Die Kritik – die destruktive Kritik – muss heraus, damit sie nicht unsere Gedanken vergiftet. Also lassen wir den Kritiker heraus, indem wir schreiben, um sodann das Geschriebene zu ignorieren. Schreiben ist befreiend. Erst später – nach Wochen oder Monaten – dürfen wir das Geschriebene durchlesen – es wird uns erheitern. In der Destruktivität liegt etwas Ironisches: Sie ist der Spiegel dafür, dass das Leben etwas Unergründliches hat: Wofür leben wir? Wofür leiden wir? Was kommt nach dem Tod? Man kann diesen Fragen nur dann begegnen, wenn wir uns nicht allzu ernst nehmen. Freilich, im Augenblick des Leidens sind unsere Gefühle unangenehm. Aber wir sollten uns vor Augen halten, dass wir selbst der Verursacher für seelisches Leid sind. Niemand kann uns davon befreien, es sei denn wir selbst. Wir können Hilfen annehmen – und das sollten wir auch tun. Den entscheidenden Schritt sollten wir

vollkommen gestörter Mensch. Und ich bin machtlos, daran etwas zu ändern. Ich hasse mich. Alle anderen Menschen sind viel besser als ich. Ich bin das Letzte. Wie soll ich bloß weiter

leben?“(Aus den morgenseiten)

aber selber tun. Setzen wir uns an den Schreibtisch (oder Küchentisch) und schreiben wir uns unser Leid von der Seele.

Die ironische Selbstbeschimpfung, die Übertreibung und das Schreiben sind künstlerische Aktivität. Wir sollten unsere Kunstwerke immer in Ehren halten. Wir sollten also beginnen, unsere Selbstbeschimpfungen aufzuschreiben und zu sammeln. Wir schreiben ausschließlich für uns und wir sammeln für uns. Kein Kritiker bekommt unsere Selbstbeschimpfungen zu lesen. Sie sind geheim, aber wir halten sie in Ehren. Das heißt, wir bewahren sie an einem sicheren Ort auf. Und wir verlieren nie ein schlechtes Wort über sie. Es sei denn, wir äußern uns schriftlich – in den Morgenseiten. Aber hier beißt sich die Katze in den Schwanz.

Wenn uns helfende Menschen davon abhalten wollen, uns selbst zu beschimpfen, dann beschimpfen wir auch sie. Wir schimpfen auch über die ganze Welt. Über den Hunger, über die Kriege, über die Politiker, über die Frauen (oder über die Männer), über die Eltern, über Gott und die Welt eben. Also lasst uns schimpfen und jammern. Es soll geschimpft werden, was das Zeug hält. Der Ernst in der Sache liegt darin, dass wir immer zur Hälfte Recht haben. Das halbvolle Glas ist immer zur gleichen Zeit halbleer.

Selbstwertgefühl

„Ich selbst bin um nichts besser, als das, was ich verachte.“

So, wie ich bin, bin ich gut. Ich bewundere/verachte niemanden. Ich verehre bestimmte Wesenszüge: Weisheit, Bescheidenheit, Humor, Geduld, Ehrlichkeit, …, und alle diese Eigenschaften kann ich – auch – in meinem Inneren entdecken und entwickeln. Ich liebe mich, so, wie ich bin.

Wodurch wird mein Selbstwertgefühl gestört? Der Schlüsselbegriff ist für mich die Bewunderung/Verachtung. Ich bewundere/verachte andere Menschen und verliere/gewinne dabei an Wert. Die Falle liegt darin, mich und andere zu bewerten. Und zwar nicht kritisch ausgewogen, sondern in den Himmel hebend bzw. verdammend. Ich gerate in dieses Kraftfeld und werde darin hin- und hergeschleudert, ohne die Chance zu haben, mich vernünftig zu positionieren.

Menschen von hohem Rang sind eine Bedrohung für mich: Wunderkinder, maßgebende Menschen, Weise, Heilige, Genies, Philosophen, Musiker, Künstler, Heiler, Gurus, …, sie alle bedrohen mich. Deren „Botschaft“ an mich lautet: „Du bist ein kleines und unbedeutendes Würstel.“ Sie verdrängen mich aus der Mitte. Dann beginne ich, mich zu verachten, und höre auf, mich zu

lieben. Oder aber ich will sie alle überragen und gleite hinüber in die Grandiosität.

Warum orientiere ich mich überhaupt an anderen Menschen? Zunächst habe ich die Welt als eine von überlegenen Wesen bevölkerte Welt erlebt. Vater, Mutter und große Schwester waren wie Götter, allmächtig und makellos. Meine Mutter hat mich geliebt und verehrt wie einen kleinen Gott. Vater und Schwester haben mich als Konkurrenten erlebt. Sie haben mich abwerten und demütigen müssen, um ihr eigenes Ego über Wasser zu halten. Ich erlebte von Anfang an ein Klima der Eifersucht, der Kränkungen, der Gehässigkeiten und des gegenseitigen Schlechtmachens. Mein Vater hat mir direkt und indirekt seine Enttäuschung darüber vermittelt, dass ich kein Wunderkind war. Ich hätte ein Wunderkind sein müssen, um ihn zu beeindrucken. So, wie ich war, war ich nicht gut genug. Schließlich lebte ich dieses Nicht-gut-genugSein aus: Ich wurde zum Schulversager, Studienabbrecher, Psychotiker, …, das Gutsein lebte ich in der Manie, ein Gutsein jedoch, das für die anderen keinen Wert hat.

Was ist nun das Wesen meines Selbstwertgefühls? Ich erlebe es als gestört. Die Ursachen dafür kann ich nicht ungeschehen machen. Ich muss mit meiner Vergangenheit leben. Mein Selbstwertgefühl ist gleichzeitig mein wunder Punkt und meine große Chance. Wenn es mir gelingt, mich gut zu fühlen, so, wie ich bin, dann kann ich meine Krankheit zähmen. Das Ziel lautet: Ausgewogenheit. Welche Voraussetzungen wären notwendig, um ein ausgewogenes Selbstwertgefühl zu erhalten? Ich suche eine Kraft, die zur Mitte drängt. In der Mitte bin ich halb gut, halb mangelhaft. Die gesuchte Kraft ist die Liebe zu mir selbst – und nicht eine bloße Verliebtheit wie in der Manie. Bin ich erst in der Mitte stabil, dann verliert die Wertfrage an Bedeutung: Ich fühle mich gut, weil ich in der Mitte bin und niemanden bewundere/verachte.

Strafe

„Ich ziehe mich zurück und verschließe mich, weil ich Angst davor habe, so gesehen zu werden, wie ich mich fühle. Ich fühle mich schlecht. Das heißt so viel wie: Ich bin ein schlechter Mensch. Ich bin ein egoistischer und

eitler Mensch. Ich fühle es ganz deutlich. Am liebsten möchte ich aus dieser Welt verschwinden. Ja, irgendwie erscheint es mir gerecht, dass ich am Boden liege. Es ist zwar unangenehm, aber es ist eine gerechte

Heute fühle ich mich frei von Schuld. Und ich empfinde mein Leben nicht länger als Bestrafung. Warum empfand ich früher eine Strafe als gerecht? Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht mehr. Aber ich könnte auch mein heutiges Leben als Strafe empfinden. Ich habe keinen Beruf, keine Frau, keine Familie,

keine Karriere, keinen Erfolg. An meinen äußeren Lebensumständen ist nicht so vieles anders als früher. Einen wesentlichen Unterschied allerdings gibt es zu früher: Heute habe ich Perspektiven. Vielleicht ist die Perspektivelosigkeit die größte Strafe. Wer eine Perspektive hat, kann sich daran aufrichten. Wer eine Perspektive hat, kann aufrecht durchs Leben gehen. Darum sollten wir an unseren Perspektiven arbeiten. Morgenseiten kann man immer schreiben – auch ohne Perspektive. Morgenseiten helfen uns, eine Perspektive zu entwickeln. Man muss klein anfangen. Man muss bescheiden werden.

Von meinen Perspektiven habe ich an anderen Stellen schon berichtet. Dieses Buch ist inzwischen auch zu einer Perspektive geworden. Die Schreibwerkstatt ist eine Perspektive. Das Singen. Eine Frau. Ich habe viele Perspektiven. Ich habe Pläne, Hoffnungen, Wünsche, Träume, Visionen, … um diese Dinge müssen wir uns rechtzeitig und immer wieder kümmern, sonst verkümmern wir und empfinden das Leben als Strafe. Es braucht viel Fingerspitzengefühl, um Perspektiven zu entwickeln. Zu oft wurde uns gesagt: Schlag dir diese Ideen aus dem Kopf. Das waren schlechte Ratschläge. Von den schlechten Ratschlägen müssen wir uns trennen. Auch dieser Schritt eröffnet uns neue Perspektiven. Das Leben muss keine Strafe sein. Das Leben kann schön sein.

Strafe. Mein Vergehen? Ich weiß nicht, was ich genau verbrochen habe, aber ich finde es gerecht, dass ich mich schlecht fühle.“ **(Aus den morgenseiten)**

Wir sollten uns immer wieder fragen, mit welchen Gedanken wir uns selbst bestrafen. Wir sollten uns unserer Gedanken bewusst werden. Wir sollten unsere Gedanken aufschreiben. Wir sollten den Mut haben, unsere Gedanken genau anzuschauen. Denn unsere Gedanken bestimmen unser Leben. Wir müssen bei unseren Gedanken anfangen. Wenn wir unser Leben als Strafe empfinden, dann stimmt etwas mit unseren Gedanken nicht. Um unsere Gedanken kennen zu lernen, müssen wir ihnen freien Lauf lassen. Wir dürfen

sie nicht zensurieren. Wir müssen sie in all ihrer Schlechtigkeit und Destruktivität erkennen und anerkennen. Erst wenn wir unsere Gedanken wirklich erkannt haben, können wir damit beginnen, sie zu verändern. Unsere Arbeit beginnt also nicht mit dem „positiven Denken“, sie beginnt mit dem ehrlichen Denken. Und wir müssen unsere Gedanken aus uns heraus lassen, am besten in schriftlicher Form. Wir wollen später schwarz auf weiß lesen, was wir früher gedacht haben. Das kann sehr aufschlussreich sein, wie ich mit diesem Buch zu beweisen hoffe. Wir müssen mit dem bestrafenden Charakter unseres Denkens Schluss machen. Wir müssen aufhören, uns zu bestrafen. Und wir müssen aufhören, zu spät zu kommen. Denn wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. Teilen wir uns unsere Zeit also so ein, dass wir immer einen Spielraum haben. Damit können wir der Strafe durch das Leben entgehen.

Tarot

„Wie geht es weiter? (IV Der Herrscher) Es geht um meine Lebensführung, meinen Lebensstil, Beruf, Haushalt etc. Es geht um die Frage, wie organisiere ich mein Leben. Doch welche Optionen habe ich? Wie entscheide ich? Was will ich? Was ist möglich? Was macht mir Freude?“ **(Aus den morgenseiten)**

Wenn ich eine Frage an das Universum habe, dann nehme ich meine Tarotkarten, mische sie und stelle meine Frage. Sodann ziehe ich eine Karte und betrachte meine Frage aus dem Blickwinkel dieser Karte. Wenn ich die Bedeutung der Karte nicht kenne, dann schlage ich in meinem schlauen Buch nach (Hans-Dieter Leuenberger: Tarot – kurz & bündig). Die Karte gibt mir die
Möglichkeit, meine Frage aus einem Blickwinkel zu betrachten, den ich ohne Tarot nicht eingenommen hätte. Ich komme dadurch auf neue Gedanken. Neue Gedanken bringen Bewegung in ein scheinbar festgefahrenes Problem. Dabei ist zu beachten, dass der Tarot nichts über die Zukunft aussagen will.

Mit Hilfe des Tarot können wir aber neue Möglichkeiten erkennen, unsere Zukunft zu gestalten.

Tarot und der Glaube an Gott sind kein Widerspruch. Im Gegenteil: Die Karte, die ich ziehe, wird mir gewisser Maßen von Gott gegeben. Gott und der Tarot wollen mir helfen, Lösungen für meine Probleme zu finden. Beide wollen, dass ich mich in meinem Leben zurechtfinde. Gott spricht zu mir durch die Tarotkarten. Alles, was mir passiert, ist eine Botschaft, die von Gott kommt.

So auch die Karte, die ich ziehe. Ich kann nicht verstehen, dass es gottgläubige Menschen gibt, die den Tarot als Aberglaube ablehnen. (Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Glaube und Aberglaube?) Es gibt Menschen, die an Gott glauben und gleichzeitig Angst vor Hexerei und Magie haben. Sie imaginieren Gott und fürchten sich vor göttlichen Zeichen und Wundern. Der manischdepressive Mensch hat einen Draht zu den göttlichen Zeichen und Wundern.

Wir sollten dieses Talent nutzen und damit arbeiten.

Ich will eine Karte für dieses Buch ziehen. Was mich interessiert: Wird dieses Buch gelesen werden? (Ich hole meine Tarotkarten, mische sie und lege sie vor mir auf. Sodann ziehe ich eine Karte …) Ich habe Zehn der Kelche gezogen. Schlüsselbegriffe dieser Karte sind: Materialisation der Gefühle und Emotionen, Widerspiegelung. Zehn der Kelche sagt aus, dass die Energie unserer Gefühle und Emotionen dazu neigt oder drängt, sich zu materialisieren. Dieses Buch ist die Materialisation meiner Gefühle und Emotionen. Dieses Buch ist aber in dem Augenblick, in dem ich dies schreibe, ein Prozess, eine werdende Materialisation. Dieser Augenblick ist ein anderer als der, in dem Sie, geneigter Leser, diese Zeilen lesen. Was für mich Zukunft ist, ist für Sie Gegenwart, und was für mich Gegenwart ist, ist für Sie Vergangenheit. Dazwischen liegt die Zeit, in der weitere Kapitel entstanden sind, in der ich einen Verlag gesucht habe, in der dieses Buch gedruckt, ausgeliefert und verkauft wurde. Die Frage, die ich mir zu stellen habe, ist diese: Will mich Zehn der Kelche dazu auffordern, meine Gefühle und Emotionen auf ihre Richtigkeit und Angemessenheit hin zu überprüfen, bevor ich sie in die Außenwelt hineinwirken lasse, da ich mich in einer Situation befinde, in der sie sich leicht materialisieren? Ich lasse hier meinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf. Das scheint mir auch richtig und angemessen zu

sein. Immerhin ist es ja mein Buch und ich schreibe es für mich. Ich kann und will die Akzeptanz durch den Leser nicht beeinflussen. Ich lege die Verantwortung dafür in Gottes Hand. Das ist die ganze Magie. Ohne meinen Schritt, zum Tarot zu greifen und eine bestimmte Karte zu ziehen (Zufall?), hätte dieses Kapitel so nicht entstehen können. Ein Künstler vertraut auf die Macht des Universums.

Teamarbeit

„Teamarbeit ist gut für mich. Das verhindert die Hänger, die mich sofort in die Verzweiflung stürzen. Komme ich über ein – noch so kleines – Problem nicht drüber, fühle ich mich sofort als Versager und verliere den letzten Funken von Selbstwertgefühl.

An bestimmten Problemen scheitere ich, weil ich so überzogene Erwartungen an mich habe.“(Aus den morgenseiten)

Ich bin früher aus diversen Teams geflogen, weil ich manisch war. Und ich war nur sehr beschränkt dazu fähig, alleine zu arbeiten. Heute bin ich in folgenden Teams: Chor, Vokalquartett, Jazztrio, Rhythmikkurs. (In Planung ist die Schreibwerkstatt.) In diesen Teams fühle ich mich wohl. Ich bin integriert, ich werde geschätzt und ich leiste meinen Beitrag, ohne aus der Rolle zu fallen. Und weil ich mich in Teams wohl fühle, kann ich auch alleine arbeiten. Oder umgekehrt: Weil ich mich alleine wohl fühle, kann ich mich auch in Teams wohl fühlen. Worin besteht der Unterschied zu früher? Früher wollte ich zu viel. Ich war zu ehrgeizig. Ich wollte alles geben und habe mich übernommen.

Der Chor funktioniert wie ein Dorf. Jeder kennt jeden und man unterhält Beziehungen je nach Sympathie. Es gibt einen Bürgermeister – die Chorleiterin – und es gibt so eine Art Dorfrat (bei uns heißt der: Ideenwerkstatt). Ich bin ein einfacher Chorsänger. Aber ich habe eine wichtige Rolle im Bass. Die Proben funktionieren so: Die Chorleiterin sagt uns, was sie von uns will. Ich muss nichts denken und nichts entscheiden. Ich setze mich in den Zug und fahre mit. Die Musik ist zugleich der Weg und das Ziel. Ähnlich

funktioniert der Rhythmikkurs. Auch da lasse ich mich von Veronika führen. Das Quartett ist anders: Da führe bis zu einem gewissen Grad ich. Auch diese Rolle liegt mir. Das Jazztrio ist eine Kooperation zwischen dem Christian, dem Matthias und mir. Und die Schreibwerkstatt werde ich ins Leben rufen und am Anfang auch leiten. Beim Schreiben selbst bin ich mein eigener Herr und muss auf niemanden Rücksicht nehmen. Ich kann ganz alleine entscheiden, was ich tue und was ich lasse. Hier bin ich wirklich frei.
Warum komme ich über meine Probleme heute drüber? Warum fühle ich mich heute nicht mehr als Versager? Es hat sich etwas in meinem Inneren

verändert. Ich fühle mich heute sicherer. Ich habe so etwas wie Selbstsicherheit. Angefangen hat die Erfolgsgeschichte mit dem Chor. Der Chor ist das älteste erfolgreiche Projekt. Die anderen Teams sind erst später dazu gekommen. Der Weg meiner Genesung hat im Chor begonnen. Im Chor habe ich mich geschätzt gefühlt. Ich hatte das Gefühl, die Leute im Chor mögen mich. So konnte ich mein Selbstwertgefühl stärken. Ich erinnere mich, dass ich den Chor früher in meinen Gedanken immer wieder runter gemacht habe. Etwa so: „Das ist ja nur ein Laienchor, wir brauchen ewig, bis wir ein Stück beherrschen, wir singen nicht wirklich gut, …“ Aber dann habe ich mich gefragt: Warum singen die anderen in diesem Chor? Sie tun dies, weil sie gerne singen und weil sie die Atmosphäre mögen. Und ich dachte mir: Das kann ich auch. Ich kann auch gerne singen und die Atmosphäre mögen.
Und die Frage, ob der Chor nun „gut“ ist oder nicht, wurde immer unwichtiger. Wir hatten vor kurzem ein tolles Konzert und wir haben unsere erste CD produziert. Diese CD werde ich meinem Vater zu Weihnachten schenken. Er wird sie einmal anhören und wird sich denken: Man merkt, dass das nur ein Laienchor ist. Aber das ist mir egal. Mein Vater kann mir nicht mehr wehtun. Es ist mir egal, was er sagt. Er ist ein Runtermacher und mich lässt das kalt. Ich habe den Runtermacher in mir bezwungen. Heute regiert der Wertschätzer. Der Runtermacher liegt gefesselt und geknebelt im Keller. Darum kann ich zu Weihnachten auch Interviews mit meinem Vater führen.

Tiefpunkt

„Es geht mir schlecht. Denkbar schlecht. Der Leidensdruck ist groß. Ich habe keinen Ort mehr, an den ich mich zurückziehen kann. Meine Freundschaften helfen nicht. Ich kann über meine innere Hölle nicht sprechen. Es tut weh, meine Freunde reden zu hören. Wem kann ich mich noch anvertrauen? Wer hört sich meine Leiden an? Wo halte ich mich fest? An meinem lieben Gott? Der Weg zu ihm ist versperrt.“

(Aus den morgenseiten)

Manchmal sitzen wir in einem schwarzen Loch, aus dem uns nichts und niemand befreien kann. Nicht einmal Gott kann uns helfen. Das ist der Weg, der in den Selbstmord führt. Wir denken nur noch daran, wie wir unseren Selbstmord durchführen sollen. Ich bin einmal mit einem Strick in den Wald gefahren, um mich aufzuhängen. Doch dann ist etwas passiert. Ich habe ein Kind mit dem Down-Syndrom gesehen, das war in Begleitung seines Vaters. Und dieser Vater hat mit dem Kind geschimpft, weil es etwas nicht richtig gemacht hat. Das Kind war gekränkt und sah zu Boden. Mit diesen Bildern im Kopf bin ich also in den Wald gefahren, um mich aufzuhängen. Na ja, ich habe es mir anders überlegt. Ein anderes Mal hab ich mir einen Cocktail aus Tabletten gemacht und bin eine halbe Stunde da gesessen und habe das Glas angestarrt. Ein anderes Mal wollte ich mich vor einen Zug werfen, hab es dann sein lassen. Was hat mich davon abgehalten, es zu tun? Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht. Ich habe nie einen Selbstmordversuch unternommen. Aber ich habe drei meiner Freunde durch Selbstmord verloren. Wichtig scheint mir zu sein, dass man den Selbstmord nicht von einem Augenblick zum anderen begeht. Jeder Selbstmordversuch hat eine Vorgeschichte. Und irgendwann im Laufe dieser Vorgeschichte fasst man den Entschluss, es zu tun. Bis zur eigentlichen Tat vergeht dann noch eine bestimmte Zeit, aber im Herzen hat man beschlossen, aus dem Leben zu scheiden. Was lässt uns also diesen Entschluss fassen? Es ist die tiefe Einsamkeit. Das Gefühl, von Gott und allen Menschen hoffnungslos verlassen zu sein. Man will gar nichts mehr. Nur sein Ende.

Wie kann es so weit kommen? Es kann so weit kommen, weil wir niemanden haben, der uns in unserer seelischen Not begleitet. Ich glaube, dass ich zu den Zeiten, zu denen ich einen Psychotherapeuten hatte, weniger selbstmordgefährdet war als zu jenen Zeiten, zu denen ich niemanden hatte. Jetzt ist ein Psychotherapeut noch keine Lösung. Aber der Gedanke „Ich muss meinem
Therapeuten von meinen Selbstmordgedanken erzählen“ kann letztlich einen Selbstmordversuch verhindern. Die Psychotherapie ist entscheidend für das Maß der Ehrlichkeit, mit der wir unser Innenleben betrachten. Das Problem ist, dass uns zunächst die Sprache fehlt. Der Therapeut hilft uns dabei, Sätze zu finden wie „Ich fühle mich von jedem Paradies ausgeschlossen. Meine Seele ist zur Hölle verdammt.“ Und er nimmt uns in unseren Gefühlen ernst. Wer mit seinem Therapeuten bricht, weil er sich nicht verstanden fühlt, der sollte sich möglichst rasch nach einem neuen Therapeuten umsehen. Und wenn er das nicht selber kann, dann sollte er wirksame Hilfe bekommen, einen neuen Therapeuten zu finden. Man darf einen selbstmordgefährdeten Menschen nicht sich selbst überlassen. Der Spruch „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ kann ein Todesurteil sein, weil Gott eben nicht verfügbar ist. Menschen müssen eingreifen und dem selbstmordgefährdeten Menschen unter die Arme greifen. Wichtig ist, dass sich der Patient in eine Therapiesituation begibt, aber das schafft er unter Umständen nicht alleine. Oder er lehnt die Autorität des Therapeuten ab. Wenn der Mensch aber alles ablehnt, wenn er Therapie, Medikamente, Schreiben, Gott, Freunde usw. ablehnt, dann wird es schwierig. Dann können wir nur noch auf den Lebenswillen der Seele hoffen.

Tod

„Alexandra ist tot.“(Aus den morgenseiten)

Ich hab die Alexandra in der Psychiatrie kennen gelernt. Sie war Borderlinerin. Ich war manisch und habe meine Gedichte vorgetragen. Sie hat sich in mich verliebt. (Auch in der Psychiatrie kann man sich verlieben.) Sie hat mir von ihren Gefühlen erzählt. Sie hat an mich geglaubt. Wir waren beide in der Valduna in Vorarlberg. Dann wurde ich entlassen und wir haben telefoniert. Ich bin wieder nach Wien gefahren und habe sie immer wieder angerufen. Sie hat mir erzählt, dass sie unter Depressionen leidet. Ich habe versucht, ihr Mut zu machen.
Dann hab ich sie nicht mehr erreicht. Schließlich kam die Todesnachricht.

Alexandra war eine sehr hübsche, kluge und feinfühlige Frau. Es ist ewig schade um sie. Und es tut mir so leid, dass ich ihr nicht helfen konnte. Sie muss sehr verzweifelt gewesen sein. Alexandra war schon die dritte Freundin, die ich durch Selbstmord verloren habe. Der erste war der Toni. Wir haben uns in einer Therapiegruppe kennen gelernt. Wir haben gemeinsam musiziert. Er hat Klavier gespielt – ich habe gesungen. Wir hatten eine Vorliebe für Schubert und Purcell. Zu einem Hauskonzert ist es nie gekommen – obwohl wir oft darüber gesprochen haben. Dann war ich eine Woche im Ausland (in Kroatien). Wieder in Wien wähle ich Tonis Nummer und seine Frau sagt mir,

der Toni lebt nicht mehr, er hat sich aufgehängt.

Ein paar Jahre später eine ähnliche Geschichte. Ich habe die Ulli in einer Therapiewerkstatt kennen gelernt. Eines Tages rufe ich sie an und ihre Mutter ist am Telefon. Sie sagt, die Ulli lebt nicht mehr. Sie ist von der Jubiläumswarte gesprungen. Beim Begräbnis vom Toni habe ich mit meinem

damaligen Vokalquartett gesungen. Für die Alexandra und die Ulli konnte ich nichts mehr tun. Aber immer, wenn ich in einer Kirche bin, zünde ich eine Kerze für die drei
an. Ich bin überzeugt, dass sie in irgendeiner Weise weiter existieren. Ihr Geist, ihre Seelen leben weiter in einer anderen Welt. Trotzdem: Man darf sich nicht umbringen – auch wenn man verzweifelt ist. Ich kenne auch viele Menschen, die schon einen Selbstmordversuch hinter sich haben. Durch Glück oder Zufall wurden sie gerettet. Warum entscheidet Gott einmal so und das andere Mal anders?

Halten wir uns vor Augen, dass Gottes Wille für uns Menschen unergründlich ist. Wir können Gott nicht fassen. Und: Sehen wir dem Tod ins Auge. Im Augenblick des Todes sind wir Gott näher als wir es als Lebende sein können. Und glauben wir an die Unsterblichkeit der Seelen, wie es schon die alten und ältesten Kulturen der Menschheit auf der ganzen Welt geglaubt haben. Die Seelen von Toni, Ulli und Alexandra leben fort. Sie halten mich am Leben und sie halten mich davon ab, mich umzubringen. Ich muss leben – das ist ihre Botschaft an mich. Wenn ich in der Kirche bin und eine Kerze für sie anzünde, dann sind sie mir besonders nah. Ich denke an die schönen Augenblicke, die wir gemeinsam erleben durften. Und ich denke daran, dass sie es jetzt besser haben und nicht mehr leiden. Das erinnert mich daran, dass ich keine Angst vor dem Tod zu haben brauche. Der Tod ist der Endpunkt unseres irdischen Lebens. Was danach kommt, wissen wir nicht, aber wir können es erahnen. Wir können unsere Ahnen befragen, auf Friedhöfen und in Kirchen. Sie werden uns bestätigen, dass sie weiter existieren. Als lebendige Menschen haben wir den Rest unseres Lebens noch vor uns. Aber die Zeit verrinnt. Stunde um Stunde werden wir älter. Und der Tod rückt immer näher. Darum sollten wir behutsam mit unserer Zeit umgehen. Wir sollten das Wesentliche in den Mittelpunkt stellen. Das Wesentliche ist unser Dialog mit Gott. Gott ist eine innere Stimme.

Verletzungen

„Ich habe Angst vor Verletzungen. Erfolg tut weh. Liebe tut weh. Das Leben tut weh. Ich weiche den Verletzungen aus, also weiche ich dem Erfolg, der Liebe und dem Leben aus. Ich liege schwerst verwundet am Boden und wage es nicht einmal, zu weinen, kann kaum noch atmen aus lauter Angst vor zusätzlichen Schlägen. Schreien. Warum kann ich nicht schreien? Die Welt nimmt von meinen Schreien keine Notiz."
(Aus den morgenseiten)

Wenn alte Wunden schmerzen, dann blockiert uns das bis zum heutigen Tag. Wir müssen uns der früheren Verletzungen bewusst werden, müssen all die Wut und all die Trauer aushalten, die in uns hochkommen. Erst wenn wir dieses Gefühlschaos durchlebt und durchlitten haben, können wir uns von den alten Wunden befreien. Dann können wir auf Grenzüberschreitungen angemessen reagieren, ohne von unseren Gefühlen verwirrt zu werden. Diese alten Wunden aufzuspüren, kann uns nur in einer Psychotherapie gelingen. Alleine können wir das nicht schaffen. Darum ist es wichtig, dass der psychisch kranke Mensch einen Therapeuten oder eine Therapeutin findet, dem oder der gegenüber er sich öffnen kann. Das geschieht durch den Aufbau einer vertrauensvollen und partnerschaftlichen Beziehung. Wichtig ist, dass wir erkennen: Die Psychotherapie ist ein notwendiger Bestandteil auf dem Weg zu unserer Genesung. Wer Psychotherapie ablehnt, dem ist nicht zu helfen.

Mein Vater hat mich geschlagen. Doch schlimmer als seine körperlichen Schläge waren seine seelischen Schläge. In der Therapie habe ich gelernt, meine Wut und meine Trauer zu spüren und diese Gefühle auch auszuhalten. Diese Gefühle zu spüren, war mir möglich, weil da ein zweiter Mensch an meiner Seite saß (meine Therapeutin), der mein Zeuge war. Mit der Zeit

konnte ich meine alten Verletzungen verdauen. Das Ergebnis war, dass ich meinem Vater verziehen habe. Ich bin heute frei von Wut und Trauer. Aber was hinter mir liegt, war ein langer Prozess. Es gab viele Schichten von Verletzungen. Und da war auch immer nebenbei das Leben, das ja nicht stehen

blieb, nur weil ich Therapie machte. Und trotzdem: Ich habe meinen Weg aus dem Labyrinth gefunden. Ich kann heute meinem Vater ohne Groll gegenüber treten. Die alten Wunden sind verheilt – nicht vergessen zwar – aber sie tun nicht mehr weh. Ich mache meinen Vater heute nicht mehr verantwortlich dafür, dass ich krank geworden bin. Meine Krankheit hat einen höheren Sinn. Auch mein Vater ist geschlagen worden von seinem Vater. Und dieser von seinem Vater. Dieser Gedanke lässt sich weiter spinnen bis zur Vertreibung des Menschen aus dem Paradies.

Wahrscheinlich gehören Verletzungen zum Menschsein dazu. Schon die Geburt ist ein schmerzhaftes Unternehmen. Aber seelische Verletzungen müssen nicht sein. Dieses Buch zu schreiben, gehört auch zu meinem Heilungsprozess. Ich habe die Phantasie, dass das Menschen lesen werden, die

ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder machen und die sich in meinen Gedanken wieder finden. Dieser Umstand tröstet mich. Wenn ich anderen Menschen helfen kann, dann bekommen meine eigenen Schmerzen einen Sinn. Und ich bekomme dadurch eine Aufgabe, die wiederum meinem Leben einen Sinn verleiht. Je länger ich an diesem Buch schreibe (dieses Kapitel ist das 61.), desto gesünder fühle ich mich. Je gesünder ich mich fühle, desto besser halte ich das Leben aus. Je besser ich das Leben aushalte, desto mehr Freude empfinde ich. Je mehr Freude ich empfinde, desto besser gelingt mir meine Arbeit. Ich kann so schreiben, weil es mir gut geht und weil ich nicht im Begriff bin, manisch zu werden. Ich kenne die Manie und ich weiß genau, wenn ich manisch bin. Jetzt bin ich es nicht.

Vernunft & Seele

„Der Kopf, das Denken, die Vernunft als oberste Instanz genügen nicht. Sie lassen die Seele außer Acht. Die Seele ist das Korrektiv der Vernunft. Die Vernunft führt, gibt Ziele vor, sucht Lösungen, aber die Vernunft kann auch irren. Wenn die Vernunft irrt, dann kommt die Seele ins Spiel. Die Vernunft kann die Seele nicht fassen. Die Seele aber kann die Vernunft entmachten. Will die Vernunft das Falsche, dann rebelliert die Seele. Wir erleben das als Depression und Angst. Depression und Angst sind Attacken gegen die Vernunft. Depressionen haben einen Grund, den die Vernunft nicht versteht. Die Depression besiegen zu wollen, heißt, mit der Vernunft gegen die Seele zu arbeiten. Sich von den Depressionen „besiegen“ zu lassen, heißt: Aufhören, zu wollen, was man will. Aufhören, vernünftig zu finden, was man vernünftig findet. Alle Ziele über Bord werfen. Akzeptieren, dass das nicht geht, was man erhofft hat. Das Beste, was die Vernunft tun kann, wenn die Depression kommt, ist, zu sagen: Ich gebe auf. Ich habe mich geirrt. Ich ziehe mich zurück. Ich schweige und lausche dem, was von der Seele kommt. Die Seele hat ein Wissen, das ich nicht habe. Erst wenn ich meine Seele verstehe, verschwindet die Depression.

Ich muss das, was ich anordne, abstimmen mit dem, was meiner Seele gefällt.“ **(Aus den morgenseiten)**

Die Seele ist das, was zwischen uns und Gott steht. Die Vernunft ist das, was zwischen uns und der Welt steht. In der Meditation und im Dialog mit Gott suchen wir, den Einklang zwischen Seele und Vernunft wieder herzustellen Wenn Vernunft und Seele nicht im Einklang sind, dann fühlen wir uns gestört. Die bipolare Störung hat zwei Seiten. Die Depression und die Manie. In der Depression liegen Vernunft und Seele im Widerspruch. In der Manie jedoch leben die Seele und die Vernunft im Einklang. Aber wir haben in der Manie die Vernunftebene der anderen verlassen, die anderen erleben uns als wahnsinnig.

Die Kunst ist: Welt, Vernunft und Seele in Einklang zu bringen. Seinen Platz in der Welt zu finden. Mit sich und der Welt im Einklang zu sein. Wie ist das möglich in einer Welt, wo es Krieg, Terror, Hunger, Armut, Krankheit, Tod und Katastrophen gibt? Das Schreckliche in der Welt gibt mir eine Aufgabe. Ich kämpfe für mehr Gerechtigkeit. Ich kämpfe bis zu meinem Tod. Gott wird mich zu sich holen, wenn es genug ist.

Wir müssen darauf achten, dass das, woran wir glauben, im Einklang mit der Seele und mit der Vernunft steht. Wenn alles im Einklang steht, dann könnte man das als göttliche Vernunft sehen. Wir Menschen sind unvollkommen. Wir können nichts über die Zukunft sagen, aber wir können glauben, dass alles gut wird, weil das, was passiert, einen Sinn hat. Die göttliche Vernunft hilft uns, den inneren Frieden zu finden. Sie hilft uns, unsere Krankheiten zu heilen. Sie hilft uns, das religiöse Wort richtig zu sehen. Die Seele ist die Seherin, die Vernunft ist der kritische Geist. Beides brauchen wir, um vernünftig und im Einklang mit dem Willen Gottes zu leben. Das alles sind schöne Worte – ich weiß. Aber wie heißt es im ersten Brief des Johannes? „Was von Anfang an war, was wir gehört haben, was wir gesehen

haben mit unsern Augen, was wir betrachtet haben und unsre Hände betastet haben, vom Wort des Lebens – und das Leben ist erschienen, und wir haben gesehen und bezeugen und verkündigen euch das Leben, das ewig ist, das beim Vater war und uns erschienen ist, was wir gesehen und gehört haben, das

verkündigen wir auch euch, damit auch ihr mit uns Gemeinschaft habt; und unsere Gemeinschaft ist mit dem Vater und mit seinem Sohn Jesus Christus.“ - Mein Glaubensbekenntnis ist dieses: Ich glaube an den Gott, an den Jesus Christus geglaubt hat.

Versöhnung

„Nicht im „Sieg“ liegt das „Heil“, sondern in der Versöhnung. In der Versöhnung mit sich selbst, mit den anderen, mit Gott und mit der Natur. Die Wurzel des Leidens liegt am Nicht-versöhntSein. Die Vater-Sohn-Beziehung sowie die Mutter-Sohn-Beziehung sind die relevanten Problemfelder. Versöhnen muss sich allerdings der Sohn und nicht der Vater oder die Mutter. Die Chancen der Genesung liegen beim Sohn, also bei mir.“

(Aus den morgenseiten)

Heute bin ich mit meinem Vater versöhnt. Die Beziehung zu meinem Vater ist nicht allzu innig, aber wir respektieren uns. Meiner Mutter bin ich näher als meinem Vater, aber das ist okay. Ich erwarte keine Liebe von meinem Vater, ich erwarte den toleranten Umgang mit ihm. Wir haben in politischen und religiösen Fragen denkbar verschiedene Ansichten. Einmal hab ich ihn gefragt, ob die Tatsache, dass ich mich politisch einem anderen Lager zugehörig fühle als er, einen Einfluss auf unsere Beziehung habe. Er hat darauf geantwortet, dass er eine Zeit miterlebt hat, in der Kinder ihre Eltern wegen politischer Divergenzen ans Messer geliefert haben. Das ist zwar nicht ganz eine Antwort auf meine Frage gewesen, aber das Thema war damit trotzdem erledigt. Es stimmt: Wir haben als Söhne jene Zeit nicht miterlebt, in der unsere Väter noch jung waren. Wenn wir also unsere Väter nicht verstehen, kann das Gründe haben, an denen niemand Schuld trägt.

Natürlich müssen wir uns von unseren Vätern abgrenzen. Wir müssen eine eigene Meinung entwickeln und wir müssen unsere Väter auch hinterfragen und kritisieren. Wir müssen die Fehler unserer Väter schonungslos aufdecken und wir müssen versuchen, die Fehler unserer Väter nicht zu wiederholen.

Väter machen Fehler (übrigens auch der heilige Vater in Rom). Wir müssen unsere Väter mit ihren Fehlern konfrontieren, aber wir dürfen unsere Väter nicht als Personen ablehnen. Wir dürfen unsere Väter nicht ans Messer liefern. Unsere Väter sind ein Teil von uns. Wir müssen diesen Teil in unser Leben integrieren. Ich bin durch meinen Vater zu einem Menschen geworden. Ohne ihn wäre ich nicht am Leben. Und ich habe von meinem Vater mehr bekommen als nur mein Leben. Ich bin in seinem Haus aufgewachsen. Ich war mit seinen Ansichten und mit seinem Verhalten konfrontiert. Ich bin durch ihn das geworden, was ich heute bin. Auch meine Krankheit verdanke ich ihm. Mit meinem Vater versöhnt sein heißt also auch: Mit meiner Krankheit versöhnt sein. Beides tut mir gut.

Die Versöhnung mit meiner Mutter war leichter. Ich war der Mama immer näher als dem Vater. Ich habe meiner Mutter eigentlich nur eines vorzuwerfen: Dass sie sich von meinem Vater hat unterdrücken lassen. Aber diesen Fehler sieht sie ein und sie lässt sich heute nicht mehr unterdrücken. An der Ehe meiner Eltern kann man nachvollziehen, wie sich eine Frau von ihrem Mann emanzipiert hat. Meine Eltern lieben sich nicht. Sie passen nicht zusammen. Warum gerade die beiden sich gefunden haben, ist und bleibt ein Rätsel. Aber irgendwas muss da gewesen sein, was sie – lange vor meiner Zeit – für einander attraktiv gemacht hat. Ich nenne es Fügung. Ohne diese Fügung wäre ich nicht auf der Welt. Meine Eltern haben durchgehalten. Obwohl die Ehe oft am Rande des Abgrunds war, haben sie sich nicht scheiden lassen. Früher hab ich das kritisiert. Ich wollte, dass sich meine Mutter von meinem Vater trennt. Aber es sollte nicht sein. Versöhnen heißt, dass man das gut sein lässt, was ist. Man sollte sich zwar darüber bewusst sein, was falsch war, aber man sollte das Falsche nicht zwischen die Menschen stellen. Man sollte verzeihen können – nicht vergessen. Man sollte sich der Gegenwart und der Zukunft widmen. Man sollte Gemeinsamkeiten finden. Gemeinsame Werte, gemeinsame Ziele, gemeinsame Tätigkeiten.

Vulkan

„Ich darf mich gut fühlen und will am Boden bleiben. Mit diesem Satz im Kopf bin ich soeben aufgewacht – quasi manisch. Ich hatte einen schönen Traum. Zum Schluss hatte ich die Vorstellung, ich sei ein Baum, und der Ort, wo ich stehe und wachse, sei die Straße, in der ich wohne. Alles ist okay so, wie es ist. Es ändert sich immer nur der Standpunkt, von dem aus ich mich, mein Schicksal und mein Leben betrachte. In diesem Augenblick fühle ich mich glücklich und frei. Befreit im wahrsten Sinne des Wortes. Und automatisch – wie selbstverständlich – fühle ich mich auch manisch. Meine Gedanken rasen und ich schreibe wie besessen Zeile um Zeile, die nach und nach aus mir heraussprudeln. Ich bin wie ein eruptierender Vulkan. Ich bin ein Vulkan. Ich bin noch aktiv und habe gerade einen Ausbruch. Als eruptierender Vulkan schreibe ich und ich fühle mich glücklich. Ich habe Ideen. Ich bin zufrieden. Es läuft. Ich bin im Fluss. Meine Gefühle fließen. Sie gehen quasi über. Der Vulkan läuft über. Jetzt spüre ich, wie sich der Ausbruch wieder beruhigt. Langsam komme ich wieder zur Ruhe. Jetzt fällt mir ein, dass es auch eine Welt rund um mich herum gibt. Und mir fällt ein, dass ich eine Krankheit habe. Der Satz am Anfang war: Ich darf mich gut fühlen und ich will am Boden bleiben. Dieser Satz

gefällt mir.“**(Aus den morgenseiten)**

Nicht jede Manie ufert aus. Wenn wir nicht unter Druck stehen, dann kann sich eine Manie von selbst wieder verflüchtigen. Wenn wir für unsere manischen Gefühle ein Ventil finden, dann müssen wir nicht in der Psychiatrie landen. Das beste Ventil, das ich mir vorstellen kann, ist künstlerische Aktivität. Schreiben ist so eine Aktivität. Die Manie ist ein seelischer Ausnahmezustand. Wir haben Kontakt zu einer außerirdischen Welt. Wir haben Kontakt zu unserem höheren Selbst. Indem wir schreiben, geben wir diesem höheren Selbst eine Stimme. Wir können uns in unseren Texten verlieren, bis wir müde sind, und müssen in der Welt mit niemandem anecken. Schreibend entziehen wir uns der Psychiatrie. Indem wir unserem Wahn freien Lauf lassen, entgehen wir der Katastrophe.

Der manische Mensch sollte schreiben. Das ist vielleicht die wichtigste Botschaft dieses Buches. In unseren Texten können wir all unsere Energie auf eine Art ausdrücken, die von unserer Umwelt toleriert wird. Ein Schriftsteller darf verrückt sein. Verrückte Schriftsteller werden akzeptiert. Ein Schriftsteller, der seinen Wahnsinn in seinen Texten auslebt, kann seine Energien im Gleichgewicht halten. Wenn ich schreibe: Ich bin ein Vulkan – dann wird sich niemand daran stoßen. Wenn ich aber in die Arbeit gehe und sage: Ich bin ein Vulkan – dann werden mich meine Arbeitskollegen für verrückt halten. Ich genieße die Freiheit, die ich hier habe. Ich genieße das Alleinsein. Ich genieße die Zeit, die ich zur Verfügung habe. Ich genieße die Musik, die ich höre. Ich genieße es, einen Satz nach dem anderen in meinen Computer zu klopfen. Ich sehe, wie sich die Seite füllt, und genieße es. Immer wieder taucht ein neuer Satz auf, der vorher noch nicht da gewesen ist. Wer schreibt, braucht keine Psychiatrie mehr.

Es ist falsch, einen eruptierenden Vulkan dämpfen zu wollen. Die angestaute Energie richtet sich in diesem Fall nach innen und hinterlässt Schäden, die man nicht sieht. Statt den manischen Menschen zu dämpfen, sollte die Psychiatrie Möglichkeiten anbieten, die manische Energie auszudrücken. Die Psychiatrie geht davon aus, dass man mit dem manischen Menschen nicht kooperieren kann. Die Psychiatrie definiert die Regeln der Kommunikation einseitig. Der manische Mensch bekommt keine Chance, sich einzufügen.

Wahnsinn

„Die Rolle des Narren in einer verrückten Welt: Nie werde ich die Menschen ändern können. Oder gar das System. Als Narr werde ich nie die Kompetenz erhalten, etwas zu ändern. Als Narr werde ich nicht ernst genommen. Als Narr werde ich ausgegrenzt. Das System der Normalen ist verrückt. Die Narren haben kein System. Die Narren sind Individualisten. Die Verrücktheit des Normalen ist Thema der „Globalisierungsfalle“.

Ich habe es leicht. Ich zitiere aus meinen Morgenseiten und gebe meinen Senf dazu. Das ist inzwischen eine leichte Übung. Ich kann mir alles erlauben. Sogar den Irrtum. Ich habe nichts mehr zu verlieren. Aber ich habe viel zu gewinnen. Wie ich mir mein Leben vorstelle? Ich werde Whisky trinken und schreiben. Ich werde singen, was das Zeug hält. Ich werde eine Partnerin finden und werde mit ihr auch geilen Sex haben. (Soll ich auch ein Kapitel über Sex schreiben? Nein, Sex ist meine Privatsache.) Ich werde ein Buch veröffentlichen. Ich werde in der Selbsthilfeszene aktiv sein. Ich werde Klavier üben und für den Chor arrangieren. Und wenn ich in eineinhalb Jahren um die Verlängerung meiner Pension ansuchen werde, dann … ja dann werde ich ein Buch vorlegen können, ein Buch, das mich zum Narren qualifiziert.

Was ist ein Narr? Was ist ein weiser Narr? Es gibt im Tarot die Karte 0 Der Narr. Schlüsselbegriff dieser Karte ist: Möglichkeit. Erklärung dieser Karte: Ein Mandala ist ein Symbol der Ganzheit. Ganzheit gibt es in zwei Versionen. Ganzheit in der Form und Ganzheit im Chaos. Hans-Dieter Leuenberger schreibt in seinem Buch „Tarot – kurz & bündig“ (Seite 71): „Wenn eine alte Form auseinander genommen ist und nur noch die Ganzheit der zusammenhangslos vorhandenen Bauteile vorhanden ist, dann bestehen unzählige Möglichkeiten, aus diesen einzelnen Teilen eine neue Form zu gestalten.“ Diese Situation entspricht in gewisser Weise einem „schöpferischen Chaos“.

Dieses Buch – und die Voraussetzungen für dieses Buch – entspringen meinem chaotischen Leben. Jetzt versuche ich mein Leben mit Hilfe dieses

Buches in eine ganzheitliche Form zu bringen. Ich habe vor, noch viele Kapitel zu schreiben. Das Chaos in meinen Morgenseiten ist ein unerschöpflicher

Die Verrücktheit des Individuums ist Thema der Psychiatrie.“

(Aus den morgenseiten)

Fundus. Ich habe das Gefühl, ich könnte ewig schreiben. Und es gibt da noch die Bibel, es gibt Bücher über den Islam und über den Buddhismus, es gibt Platon, Aristoteles, Giordano Bruno und Rudolf Steiner, es gibt Lao Tse, es gibt Tarot und Astrologie, es gibt das Internet, es gibt Lesestoff ohne Ende. All das ist Quelle der Inspiration. Die Gedanken sind Möglichkeiten. Leuenberger: „Will mir der Tarot mit 0 Der Narr die Aufgabe stellen, im hinterfragten Problem den Rohstoff, die Bauteile für neue Möglichkeiten und Chancen zu erkennen und diese für meine Lebensgestaltung und persönlicheEntwicklung zu nutzen?“ Jetzt bringe ich mein Chaos in eine neue Form. Vielleicht ist die neue Form – das Buch – dasjenige, was mich am meisten anzieht. Schreibend ein neu geordnetes Leben entwickeln. Schreibend genesen. Ich will das Chaos hinter mir lassen und ein ordentliches Leben führen. Beides ist in der Karte 0 Der Narr enthalten.

Der Wahnsinn ist Quelle der Inspiration. Die Psychiatrie treibt uns den Wahnsinn aus. Die Gesellschaft interessiert sich nur für das Normale und nicht für den Wahnsinn. Die Gesellschaft ist konservativ. Aber die Welt braucht kreative Menschen. Die Welt braucht den Wahnsinn ihrer Künstler und Schriftsteller. Die Aufgabe der Künstler ist es, ihren Wahnsinn in eine Form zu bringen, die von der Gesellschaft akzeptiert wird.

Waschmaschine

„Der Saboteur zeigt auf die Waschmaschine und ruft:
Es gibt Arbeit!“(Aus den morgenseiten)

Die Waschmaschine ist voll geräumt. Ich müsste nur noch das Waschpulver und den Weichspüler einfüllen, den Wasserhahn aufdrehen und einschalten. Trotzdem tu ich es nicht. Ich schiebe diese „Arbeit“ von mir weg. Mein Blick für Wäsche und Staub ist nachlässig. Es ist wichtiger, an diesem Buch zu schreiben. Es ist wichtiger, Freunde zu treffen. Es ist wichtiger, Musik zu machen. Aber irgendwann werde ich dann doch die Waschmaschine einschalten, da mach ich mir keine Sorgen.

Meine Mutter ist gewissenhafter bei der Erledigung ihrer häuslichen Pflichten als ich das bin. Ich koche ja nicht einmal. Ich gehe meistens in die Mensa essen. Zum Kochen bin ich zu faul. Das Essen in der Mensa ist okay. Es gibt da einen Teller mit Salat, der heißt „Brainfood“. Na ja, im Wesentlichen handelt es sich dabei um ein vegetarisches Gericht. Das ganze kostet € 3,85. Ein Glas Wasser gibt es gratis dazu. Und: Jeder ist willkommen. Man muss also nicht studieren. Das ist mir wichtig, denn man sieht mir an, dass ich kein Student mehr bin. Viele der Sudenten und Studentinnen könnten meine Kinder sein. Vor oder nach der Mensa geh ich meistens in die Bibliothek lesen oder schreiben. Die Bibliothek ist quasi mein Arbeitsplatz, wo ich mich von Zeit zu Zeit blicken lasse. In der Bibliothek bin ich unter Menschen, die studieren. Das animiert mich, auch etwas zu tun.

Die Waschmaschine ruft. Der Staubsauger ruft. Die Bettwäsche will gewechselt werden. Aber ich mach mir da keinen Stress. Ich habe die Geduld, auf den richtigen Augenblick zu warten. Früher hatte ich immer Angst davor, zu verkommen oder zu verwahrlosen. Aber das schert mich jetzt nicht mehr. Ich stinke nicht, ich rasiere mich alle vier oder fünf Tage, ich putze mir täglich die Zähne und ich wechsle von Zeit zu Zeit die Socken. Ich bin wahrlich kein perfekter Hausmann, aber es geht. Es ist alles im tolerierbaren Bereich. Und manchmal macht es mir sogar Spaß, den Müll oder das Altpapier zu entsorgen. Das mit dem Altpapier ist so eine Sache: In der Manie hab ich immer wieder geglaubt, dass gelesen wird, was ich dem Altpapier überantworte. Ich habe dann angenommen, mein Altpapier sei Gemeingut geworden und könne vorausgesetzt werden. Ich hab auch mal Bücher aus dem Fenster geworfen und siehe da, sie waren alle am nächsten Tag weg. Auch meine religiösen Bücher hab ich mal entsorgt. Ich habe sie alle in einen Sack gesteckt und habe den Sack zur Kirche getragen und dort abgestellt. Daraufhin habe ich angenommen, dass die Kirche von meiner religiösen Bildung Kenntnis hat. Das hat meine Haltung dem Papst gegenüber beeinflusst. Alle Wege führen doch nach Rom. Ich hatte eine besondere Bibel. Die hatte ich in Ghana geerbt. Viele Stellen waren angestrichen und ich habe auch meine Notizen hineingeschrieben. Jetzt hab ich eine neue Bibel. Es ist eine Lutherbibel. Eine befreundete Schriftstellerin (Gudrun Embacher – leider ist sie schon verstorben) hat mir auch eine Widmung hineingeschrieben: Der Herr sei dein Hirte alle Tage deines Lebens. Sie werde ich nicht mehr aus der Hand geben. Auch in meiner neuen Bibel habe ich schon – manische – Zeichen und Notizen eingearbeitet. Die Zeugen Jehovas (zu denen ich übrigens morgen wieder gehe) verwenden ihre eigene Bibel. Mit meiner Bibel stelle ich mich quer. Die Zeugen Jehovas machen aus ein paar Übersetzungsfehlern eine eigene Glaubensrichtung. Na ja, jeder wie er glaubt. Was ich nicht akzeptieren kann, ist, dass die Zeugen Jehovas die „richtige“ Rollenverteilung zwischen Mann und Frau aus der Bibel ableiten. Da wird es Konflikte geben. Aber ich bin ein konfliktfähiger Hausmann.

Werte

„Jesus hat in gutem Glauben gehandelt, aber das hat Hitler auch. In wessen Namen wurden mehr Menschen getötet?“
(Aus den morgenseiten)

Es geht um unsere Werte. Es gibt bessere und schlechtere Taten. Es ist eine gute Tat, das Leben anzunehmen, und es ist eine schlechte Tat, vor dem Leben zu fliehen. Menschen, die sich in ihrer Destruktivität gefallen, verfolgen – bewusst oder unbewusst – ihre ganz persönlichen Werte. Aber welche Werte sind das? Und woher kommen sie? Mit welchen Werten sind wir aufgewachsen?

Ich will lernen. Ich will einen besseren Umgang mit mir selbst lernen. Werde ich am Ende meiner Tage zufrieden sein, wenn ich sagen kann, ich habe gelernt, zu mir zu stehen, so, wie ich eben bin, mit Stärken und mit Schwächen? Ich sehe meine Schwächen. Meine Kardinalschwäche: Das richtige Maß halten. Grenzen sehen, Grenzen ziehen. Die Notbremse ziehen. Ausgewogenheit. Balance. Mitte. Die Mitte: Ich bin ein Mensch mit Stärken und mit Schwächen. So gesehen sind alle Menschen gleich. Und doch sind wir von einander verschieden, weil jeder einzigartig ist. Warum will man besser sein als der andere?

Der Kapitalismus und sein Konkurrenzdenken haben uns geprägt. Und wir geben dieses Denken an unsere Kinder weiter. Der oberste Wert in unserer Gesellschaft scheint zu sein, dass die Wirtschaft wächst. Und damit die Wirtschaft wächst, müssen wir uns alle noch mehr anstrengen. Ist die

Konjunktur in der Depression, dann müssen wir uns noch mehr anstrengen. Wir müssen um unsere Arbeitsplätze kämpfen, wir müssen unsere Konkurrenten übertreffen. Und wohin führt das alles? Ich will hier nicht politisieren. Ich will nur sagen, dass die Werte unserer Gesellschaft ihre Individuen krank machen. Ich persönlich habe mich von den Werten dieser Gesellschaft verabschiedet.
Wirtschafswachstum ist für mich nicht der höchste Wert. Ich will mich nicht mehr anstrengen – im Gegenteil – ich will mich weniger anstrengen. Ich bin kreativer, wenn ich mich weniger anstrenge. Und meine Produkte werden besser, wenn ich keinen Stress habe. Leider gibt es für meine Produkte keinen Markt. Aber sind sie deshalb weniger wert? Wie ist das nun mit den Werten?

Vom Diktat der Ökonomie ist schon viel geschrieben worden. Ich will dem nichts hinzufügen. Meine Frage ist eine andere: Warum fühlt sich ein Mensch unnütz und schlecht, weil er keine Arbeit hat? Warum werden faule Menschen geächtet? Warum müssen wir uns immer mit denen vergleichen, die mehr leisten als wir selbst? Warum genügt es nicht, Mensch zu sein, um ein Recht auf ein menschenwürdiges Leben zu haben? Welche Werte sind es, die für uns Priorität haben? Der psychisch Kranke hat ein Problem mit den Werten der Gesellschaft. Er stimmt nicht mit ihnen überein und kann ihnen doch nichts anderes entgegensetzen als seinen individuellen Wahnsinn. Wenn wir psychisch kranken Menschen helfen wollen, dann müssen wir auch eine Welt schaffen, in der die Priorität der Werte wieder stimmt. Wir können von den psychisch kranken Menschen lernen. Der Depressive und seine Werte sind nicht unnütz. Der Maniker und seine Werte sind nicht unnütz. Der Wert des Manisch-Depressiven ist der, dass er der Welt zeigt, dass mit der Welt etwas nicht stimmt. Die bipolare Störung ist kein menschliches Problem, sie ist ein Menschheitsproblem. So, wie alle Krankheiten eigentlich nur Symptome einer kranken Welt sind. Wollen wir gesunde Menschen, dann müssen wir die Gesellschaft mit gesunden Werten füttern. Mahlzeit.

Wien

Ich bin kaum in Wien und sehne mich schon wieder nach Ruhe und Stille. Letztlich genieße ich es, alleine in meiner Wohnung zu sein. Der Kontakt nach außen verursacht Ärger und Stress. Ich bin alles andere als ein Menschenfreund. Vielleicht denke ich zu negativ. Letztlich bin ich frustriert und unausgeglichen. Ich finde keine Befriedigung. Am hoffnungsvollsten erscheinen mir noch das Schreiben von Morgenseiten, das Klavierspielen und das Lesen. Aber andere Menschen? Sogar über meinen besten Freund Joseph hab ich mich geärgert. Ich hab ihm erzählt, dass ich die Schockstrategie von Naomi Klein lese. Ich finde das Buch sehr interessant und bedaure, dass ich nicht mehr zu ATTAC gehen kann, weil sie mich dort kennen, für geisteskrank halten und ablehnen. Joseph hat das bestritten, obwohl er keine Ahnung hat. Mich hat geärgert, dass er mir nicht glaubt. Alle Menschen, die mir nahe stehen, haben etwas an sich, was mich abstößt. Es gibt niemanden, zu dem ich mich hingezogen fühle. Ich bin misstrauischer als früher. Ich grenze mich ab, ziehe mich zurück und werde dadurch einsamer. Ich denke schlecht von den Menschen. Ich habe kaum noch Hoffnungen und Ideale. Es fällt mir schwer, auf Menschen zuzugehen. In Sachen Liebe bin ich ein geschlossenes Buch. Ich kann mein Herz nicht mehr öffnen. Ich bin zu sehr enttäuscht.

In meinem Leben fehlt etwas ganz Entscheidendes. Für Petra Rupp ist es ihr Glaube. Sollte das auch für mich ein Ansatz sein? Ich bin momentan von Gott weit entfernt. Würde es mir besser gehen, wenn ich die Nähe zu Gott suchen würde? Aber wer oder was ist Gott? Die Antworten, die Menschen auf diese Fragen geben, befriedigen mich nicht. Die Behauptung, die Bibel

oder der Koran seien das Wort Gottes, überzeugen mich nicht. Ich sehe nur einen möglichen Ansatz: Ich suche und führe meinen ganz persönlichen Dialog mit Gott.

Lieber Gott! Du bist der einzige, der mir noch helfen kann. Alles andere hat versagt. Es gibt keine Lösungen ohne dich. Ich suche deine Unterstützung und Hilfe. Ich will glauben, dass du mir helfen kannst. Schon die Idee von dir kann helfen. Die Menschen sind schlecht. Die Menschen können niemals die höchsten Wesen in diesem Universum sein. Es muss etwas Höheres und Erhabeneres geben. Und wenn dieses höhere Wesen zunächst einmal nur in meiner Vorstellung existiert, so hat das doch schon seine Wirkung: Es inspiriert mich. Ich muss Platz für Gott in meinem Kopf schaffen.

Lieber Gott! Was muss ich tun, damit ich zufrieden bin? Ja, ich suche in erster Linie Zufriedenheit. Und derzeit bin ich in einer Krise. Was also ist zu tun? Beten und hoffen? Warten? Kämpfen kann ich nicht mehr. Ich wüsste auch nicht, an welcher Front ich kämpfen sollte. Es stimmt so vieles nicht. Nur Gott stimmt. Gott allein ist stimmig. Ich setze mir Gott in den Kopf. Gott sollte in meinem Kopf sein. Wo sonst? Aber wenn sich Gott in meinem Kopf befindet, dann ist Gott ein Teil von mir. Die Gottesfrage und meine Krankheit haben sehr viel miteinander zu tun. Ich habe durch meine Krankheit einen besonderen Zugang zu Gott. Meine Gotteserfahrungen während vieler Manien waren überwältigend und kaum zu überbieten. Im Nachhinein hat man sie als krank und irre abgetan. Dennoch waren und sind sie meine Erfahrungen. Vielleicht nehme ich einen besonderen Standpunkt ein, wenn es um die Unterscheidung zwischen Wahrheit und Irrtum geht. Vielleicht kann ich Gedanken entwickeln, die neu und einzigartig sind. Es wären zumindest meine eigenen Gedanken, auch wenn sie keine Beachtung

finden. Vieles ist möglich. Doch eines scheint klar zu sein: Ich habe immer noch nicht zu mir selbst gefunden. Ich bin mit mir immer noch nicht im Reinen. Um das zu erreichen, brauche ich Gott in meinem Kopf. Die Suche nach einer Frau ist der falsche Ansatz. **(Aus den morgenseiten)**

Wille

„Ich will das Positive sehen: Ich habe Zeit und kann tun und lassen, was ich will. Und wenn ich nichts will, dann will ich eben nichts. Ich darf auch nichts wollen.“ **(Aus den morgenseiten)**

Ich wollte immer ein Mann sein, der weiß, was er will. Und ich habe immer darunter gelitten, wenn ich nicht wusste, was ich will. Ich habe diesen Mangel an Willenskraft immer als Makel erlebt. Wenn ich nicht wusste, was ich wollte, dann fühlte ich mich auch nicht attraktiv für die Frauen. Dann war ich erst recht einsam. Heute erlaube ich mir, nichts zu wollen. Ich will nur da sitzen und schreiben. Aber ich will nichts beweisen. Ich bin auch dann liebenswert, wenn ich nicht schreibe. Mein Schreiben fühlt sich frei und leicht an. Ohne Zwang und ohne Anstrengung. Ich kann jederzeit unterbrechen, ich kann jederzeit abbrechen und was anderes tun. Allein ich will schreiben. Zeile um Zeile will ich schreiben, weil es leicht ist und gut tut.

Früher war ich verbissen in meine Ziele. Sein oder Nichtsein hingen davon ab, ob ich meine Ziele erreichte. Ich hatte Stress, Druck und Angst. Und die Lust an der Arbeit ging verloren. Ich habe mich mit meinem Willen verkrampft. Weil ich zu viel wollte, wollte ich gar nicht mehr. Heute hab ich mich davon befreit. Ich lasse mich nicht mehr festnageln. Ich mache das, was leicht geht. Und ich mache die Dinge so, dass sie leicht von der Hand gehen. Ich mache mir die Dinge einfach. Ich will mich nicht mehr anstrengen. Ich

will keine Kraftakte mehr vollbringen. Ich will niemanden überzeugen. Ich freue mich über Lob und Anerkennung, aber ich brauche sie nicht. Ich bin auch so zufrieden mit mir. Ich bin im Begriff, ein Buch zu schreiben (dieses hier ist mein 48. Kapitel). Warum ist das heute möglich und warum war das früher nicht möglich?

Der Unterschied zwischen früher und heute ist dieser: Früher wollte ich zu viel zu schnell. Heute gebe ich mich mit weniger zufrieden und ich nehme mir die Zeit, die ich brauche. Die Ergebnisse meiner Arbeit sind dadurch zufriedenstellender. Ich will nicht mehr zu viel auf einmal. Mein Wille ist entspannt. Nichts und niemand machen mir einen Stress. Ich habe alle Zeit dieser Welt. Das sind die Voraussetzungen dafür, dass ich in der Lage bin, dieses Buch zu schreiben. Ich will es, aber gleichzeitig bin ich nicht fixiert darauf. Es gibt noch so viel anderes in meinem Leben, das mir auch wichtig ist und das mir auch Freude bereitet. Mein Wille ist breit gefächert. Ich bin im Einklang mit meinen Möglichkeiten. Ich verlange nichts von mir. Ich darf geben, was ich geben will, aber ich muss nicht.

Warum ist das so schwer gewesen? Wir sind darauf konditioniert, Leistung zu bringen. Diese Konditionierung stammt aus einer Zeit, zu der ich noch nicht auf der Welt war. Schon unsere Väter und Mütter waren auf Leistung konditioniert. Diese Konditionierung ist unser Erbe. Wir müssen dieses Programm neu schreiben. Es ist verbesserungswürdig. Wir können alle davon profitieren, wenn wir weniger leisten wollen. Wir müssen begreifen, dass weniger mehr bedeutet. Und wir müssen diese Erkenntnis in die Tat umsetzen. Wir müssen den Schritt vom Wahrnehmen zum Wahrmachen tun. Wenn wir das schaffen, dann kann unser Wille unser Wunsch sein und nicht unsere Pflicht. Wenn wir das schaffen, dann gibt es keine Pflicht mehr. Dann ist das Wenige, das wir erreichen, mehr als das viele, das wir nur erreichen wollen. Dann wollen wir weniger und erreichen mehr. Am Ende wollen wir nichts mehr und erreichen dadurch alles. Wie ist das also mit dem Willen? Kann der Wille Berge versetzen? Wo ein Wille, da ein Weg? Woher kommen diese Sprüche? Immer, wenn ich zu viel wollte, bin ich manisch geworden. Für mich ist es am besten, nichts zu wollen.

Wissen

„Peter behauptet, ich habe in meinem Leben noch nicht viel durchgemacht. Wie kommt er zu dieser Einschätzung? Was weiß er über

mich? Was wissen wir überhaupt von einander? Was wissen wir überhaupt? Was heißt „wissen“? Wir wissen, dass wir von dem, was wir wissen können, etwas wissen wollen oder auch nicht.“

(Aus den morgenseiten)

Sokrates hat gesagt, er weiß, dass er nichts weiß. Aber was heißt das? Es heißt, dass unser Wissen relativ ist. Das Wissen von heute ist die Ungewissheit von morgen. Warum wollen wir uns also immer wieder auf unser Wissen festlegen? Welchen Zweck verfolgen wir mit unserem „Wissen“? Unser Wissen dient – bewusst oder unbewusst – dazu, andere Menschen zu unterdrücken. Wissen ist Gewalt am Menschen und an der Natur. Wissen erzeugt Gewalt in unseren Kommunikationsmustern. Darum wurde auch der Begriff der „Gewaltfreien Kommunikation“ entwickelt. Aber was heißt das? Was wissen wir über die gewaltfreie Kommunikation? Ich glaube, wir wissen nichts darüber, trotzdem existiert sie als Begriff. Der Begriff wurde geboren, weil jemand die Idee dazu hatte. Aber woher kommen Ideen? Woher kommt Inspiration? Woher kommen Gedanken?

Ich weiß es nicht und will es auch gar nicht wissen. Wer ahnt statt zu wissen, lebt letztlich gesünder. Vielleicht ahnte Sokrates, dass sein Satz „ich weiß, dass ich nichts weiß“ einmal berühmt werden würde. Woher soll man das wissen? Propheten werden immer erst im Nachhinein zu Propheten ernannt.

Eh kloa.

Mir liegt es fern, irgendetwas zu behaupten. Soll doch jeder glauben, was er glauben will. Trotzdem schreibe ich ein Buch. Ich schreibe dieses Buch, weil ich Fragen habe, weil ich am „Wissen“ anderer zweifle. Aber ich lasse mich auch überzeugen. Überzeugungsarbeit wäre in der Psychiatrie angesagt. Mit Haldol und anderen Giften machen es sich die „Götter in Weiß“ zu einfach. (Ups, das war jetzt doch eine Behauptung.)

In der Schulmedizin läuft so ziemlich alles grundfalsch und verkehrt. Viel-

leicht sollte man in der Gesundheitspolitik einiges überdenken. Insbesondere wäre eine Psychiatriereform, die diesen Namen auch verdient, angesagt. Ich wage zu behaupten, dass ich ein Experte bin, was die Psychiatrie betrifft. Aber warum bin ich nicht als Experte anerkannt? Weiß ich zu wenig? Wusste Sokrates zu viel? Giordano Bruno? Jesus? Wie viele Morde gehen eigentlich auf das Konto der Gefolgsleute Gottes?

Wissen ist Macht, sagt man. Ich frage mich: Was wissen die Ohnmächtigen?

Wünsche

„Wenn Gott mir helfen könnte, dann würde ich mir folgendes wünschen: Dass ich mit mir und meinem Dasein ins Reine komme. Dass ich mich mit meinem Schicksal anfreunde. Dass ich nicht länger depressiv und unglücklich bin. Dass ich die schönen Seiten des Lebens wieder genießen kann. Dass ich mich gut und liebenswert finde. Dass ich die Liebe zu einer Frau finde. Dass ich eine Arbeit finde, die mich freut. Von meiner Vergangenheit muss ich mich lösen. Die Fesseln meiner Krankheit muss ich ablegen. Und doch darf ich Vergangenheit und Krankheit nicht verleugnen.“(Aus den morgenseiten)

Wünsche sind erlaubt. Wir können unsere Wünsche an das Universum richten und das Universum wird es so einrichten, dass uns geholfen wird. Das ist ein Glaube, der funktioniert. Gott und das Universum arbeiten zusammen. Wir müssen uns nur der Möglichkeit öffnen, dass uns geholfen wird. Unser Schicksal wirft uns immer wieder ein Holzstück auf den Weg. Wir müssen es nur erkennen und aufheben. Dann können wir unser Leben in eine positive Richtung lenken. Unsere Wünsche können in Erfüllung gehen, aber wir dürfen nicht ungeduldig sein. Wir müssen warten können.

Im Augenblick ist mein größter Wunsch eine Frau, die ich liebe. Ich warte schon sehr lange auf die Erfüllung dieses Wunsches. Wahrscheinlich habe ich noch nie eine Frau wirklich geliebt. Ich war verliebt, das schon, aber das ist nicht dasselbe. Ich habe schon viele Etappen auf dem Weg zu meiner Frau hinter mich gebracht. Bald könnte es so weit sein. Vielleicht klappt es noch, so lange ich an diesem Buch schreibe. Dann könnte ich hier noch davon berichten. Morgen treffe ich die Karin. Ich wünsche mir, dass das, was sich zwischen uns entwickeln kann, klarer wird. Ich wünsche mir Klarheit in dieser Beziehung. Gleichzeitig muss ich mir in Erinnerung rufen, dass man nichts erzwingen kann. Die Erfüllung unserer Wünsche ist ein Geschenk.

Ich wünsche mir, dass ich auf meinem Weg zur Genesung weiter komme. Dass ich mit diesem Buch zu einem positiven Abschluss komme. Dass die Interviews mit meinem Vater gelingen. Dass das Konzert Ende April gelingt. Dass ich mich als Sänger und Schriftsteller gut entwickle. Ich wünsche mir auch, dass ich nie wieder depressiv oder manisch werde. Ich wünsche mir, dass ich meiner Krankheit entwachse. Ich wünsche mir, dass die Schreibwerkstatt ein Erfolg wird, dass viele interessante Menschen kommen werden und dass schöne Texte entstehen, die ohne Schreibwerkstatt nicht entstanden wären. Ich wünsche mir ein gutes Jahr 2007. Es soll möglichst viel Friede und möglichst wenig Krieg herrschen. Die Menschen sollen miteinander reden statt sich die Schädel einzuschlagen. Auch innerhalb der Familien soll Friede herrschen. Wo gestritten werden muss, soll so gestritten werden, dass niemand verletzt oder gekränkt wird. Lauter fromme Wünsche, ich weiß, aber es tut gut, sich solche Dinge zu wünschen. Es ist wichtig, dass wir unsere Wünsche deponieren. Nur so nehmen wir das Positive wahr.

Heute Abend (18.12.2006) singt unser Chor beim Schönbrunner Weihnachtsmarkt Adventlieder. Ich wünsche mir ein schönes Konzert. Ich wünsche mir, dass es den Leuten gefällt. Nach dem Konzert geht der Chor geschlossen in eine Pizzeria. Dann werden wir uns schöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen. Dann werden wir auseinander gehen und wir werden uns erst wieder im Jänner sehen. Wir werden ein neues Projekt in Angriff nehmen. Ich wünsche mir, dass alle gesund und munter bleiben.

Zeit

„Ich kann und ich will mir bei meinen Entscheidungen viel

Zeit lassen.“(Aus den morgenseiten)

Jetzt ist es 9 Uhr Vormittag. In einer halben Stunde rufe ich Margret an und hör mir an, was sie zu meinen neuesten Kapiteln zu sagen hat. Gestern war Chorprobe und morgen ist Konzert. Heute kommt noch die Maggie zu mir, wir wollen gemeinsam singen. Ich singe beim morgigen Konzert auch zwei Jazzstandards: Comes Love und Blue Moon. Heute Abend feiert Daniel Geburtstag und ich bin eingeladen. Ansonsten schreibe ich gerade an meinem zweiten Kapitel für heute, dem 29. insgesamt. Ich bin immer noch in Heft eins meiner Morgenseiten (von insgesamt 9 Heften). Ich möchte Ende Februar 2007 mit diesem Buch fertig sein. Dann beginnt die Suche nach einem Verleger. Und: Ich habe alle Zeit dieser Welt.

Wenn wir uns Zeit lassen, dann gelingen unsere Vorhaben besser. Wir müssen uns ein Zeitbudget zugestehen, das großzügig und ausreichend ist. Wir dürfen uns niemals stressen. Wenn andere uns stressen wollen, dann müssen wir das zurückweisen. Dank meiner Pension bin ich ein Zeitmillionär. Aber das kann sich wieder ändern. Ich bekomme die Pension noch bis Sommer 2008. Bis dahin ist mein Buch erschienen. Bis dahin bin ich wieder gesund. Dann werde ich wieder etwas arbeiten müssen. Dann werde ich kein Zeitmillionär sein. Aber vielleicht kann ich etwas von meinem jetzigen Zeitgefühl hinüberretten in die Arbeitswelt. Vielleicht gelingt es mir, mich

nicht stressen zu lassen.

Warum gibt es Stress? Wer hat etwas davon, wenn wir gestresst sind? Warum ist unsere Zeit so schnelllebig? Alles muss immer schneller immer „besser“ werden. Ich kann mir nicht helfen: Aber das ist Wahnsinn. Nicht mein
Wahnsinn. Sondern der Wahnsinn der Gesellschaft und der ökonomischen Glaubenssätze. Warum behaupten die meisten Ökonomen immer nur, dass die Wirtschaft wachsen muss? Hat Wirtschaftswachstum irgendwo auf der Welt je die Situation der Armen verbessert? Es gibt in der Ökonomie den Begriff der Zeitpräferenz. Dieser meint folgendes: Unser Verhalten hängt von unseren Zukunftsperspektiven ab. Die Menschen ziehen gegenwärtigen Konsum zukünftigem Konsum vor. Jetzt sollte die Gesellschaft als Ganzes einen längeren Planungshorizont haben als einzelne Individuen. Das Problem ist, dass zukünftige Generationen heute nicht als Interessensgruppe am gesellschaftlichen Entscheidungsprozess mitwirken können. Wie jedoch schon Carl Menger hervorhob, ist die Befriedigung der Grundbedürfnisse von Leben und Gesundheit eine notwendige Voraussetzung dafür, dass künftige Bedürfnisse (und damit auch die Bedürfnisse zukünftiger Generationen) überhaupt wahrgenommen werden können. Oder anders ausgedrückt: Die Schonung unserer Umwelt muss man sich leisten können. Armut zu beseitigen braucht den politischen Willen dazu. Wir sollten unsere Zeit dafür verwenden, eine gerechtere Welt zu schaffen, im Kleinen wie im Großen. In unseren Köpfen wie in unseren Herzen. Und wir sollten das stressfrei tun. Gut Ding braucht Weile.

Dass ich heute Zeitmillionär bin, verdanke ich dem Sozialsystem im Staate Österreich. Ich bin dem Staate Österreich dankbar dafür, und ich bin froh, dass ich hier leben kann. Ich liebe meine Heimat. Ich schätze auch die österreichischen Politiker, allen voran meinen ehemaligen Professor Alexander Van der Bellen. Ich schätze auch unseren Bundespräsidenten Dr. Heinz Fischer. Ich glaube an die österreichische Demokratie und an die österreichische Gesellschaft. Es gibt so viel Gutes hier, dass wir wirklich nicht jammern sollten. Aber:

In anderen Ländern ist die Not groß. Die Zeit allein heilt diese Wunde nicht.

Ziele

„Man kann natürlich alles hinterfragen, doch manche Fragen und Gedankengänge führen in Abgründe, die außer Leid nichts bringen. Ja, ich will an meiner inneren Einstellung arbeiten. Ich will lernen, zu mir zu stehen, trotz meiner Fehler und Mängel.“

Wir sollten uns keine Ziele setzen, solange wir nicht wissen, welche Werte für uns oberste Priorität haben. Zu leicht könnten wir die falschen Ziele verfolgen wollen. Falsche Ziele sind Ziele, die wir von anderen übernommen haben. Es sind Ziele, die mit unseren eigentlichen Wertvorstellungen nicht wirklich korrespondieren. Zuerst ist es also wichtig, sich über die eigenen Werte klar zu werden. Unsere Ziele leiten sich von unseren Werten ab. Mein oberster Wert ist die Genesung. Von diesem Wert leite ich meine Ziele ab. Ich frage mich, will ich das? Ist das gut für meine Genesung? Dann werde ich mir über meine Ziele klarer. Ich schreibe dieses Buch, weil es meiner Vorstellung von Genesung entspricht. Und: Es fällt mir leicht, dieses Buch zu schreiben. Ich mache diese Arbeit gerne. Wäre mein Ziel Erfolg und Anerkennung, dann wäre die Arbeit an diesem Buch verkrampft. Früher war mein Ziel immer, meinen Vater zu beeindrucken. Seit ich mich von diesem Ziel verabschiedet habe, seit ich nur noch für meine Genesung lebe, lebe und arbeite ich leichter. Die Meinung meines Vaters – er ist jetzt 87 – ist mir inzwischen gleichgültig.

Er kann mir zu meiner Genesung nichts sagen.

Ziele kommen und gehen, aber meine Werte haben Bestand. Ich will Genesung – für mich und die Welt. Hier fühle ich mich im Gleichklang mit meinen inneren Stimmen. Diese Stimmen helfen mir, meinen Weg zu finden. Für mich sind Ziele Orientierungspunkte. Ich lasse mich von niemandem auf meine Ziele festnageln. Ich bleibe flexibel. Ein Künstler muss improvisieren. Es geht nicht darum, Ziele zu erreichen. Es geht darum, Ziele im Auge zu behalten. Manchmal muss ich meine Ziele durch neue ersetzen, weil sich die Umstände geändert haben. Aber meinen Werten will ich treu bleiben. Ziele sind nur Markierungen. Ziele sind kein Muss. Ziele sind Hilfsmittel. Und: man braucht nicht jeden Tag um ein Ziel zu kämpfen. Vieles ergibt sich wie von selbst, wenn wir nicht krampfhaft darum kämpfen. Leichtigkeit ist ein schönes Ziel. Das Warten auf die göttliche Inspiration. Das Warten auf den richtigen Zeitpunkt.

Ich habe das Ziel, ein Buch zu schreiben. Aber ich weiß nicht, ob ich dieses Buch zu Ende schreiben werde. Das weiß nur Gott. Vielleicht passiert etwas Unvorhergesehenes und aus diesem Text wird etwas ganz anderes als ein Buch. Diese Möglichkeit lasse ich mir offen. Aber bei meinen Werten bin ich konsequent. Genesung ist mein oberster Wert. Diesem Wert will ich alles andere unterordnen. Und ich denke, dass auch für die Welt Genesung ein guter Wert wäre. Schade, dass man von Genesung so wenig hört und liest. Die Welt soll genesen! So ruft ein manisch-depressiver Pensionist in die Welt hinaus. Lach. Wird das je ein Mensch hören? Diese Frage überlasse ich Gott. Ich übergebe diese Zeilen dem Willen Gottes. Und ich übergebe sie meinen Freunden und Freundinnen. Diese bestärken mich in meinem Ziel, an diesem Buch weiter zu arbeiten. Auch Gott unterstützt mich in meinem Ziel. Er gibt mir die Kraft und er gibt mir die Idee, dieses Projekt weiter zu führen. Ich danke Gott dafür und ich danke meinen Freunden und Freundinnen, die mich bis jetzt so wohlwollend unterstützt haben. Es gibt für mich viele Ziele, aber es gibt nur einen obersten Wert. Ziele sind im Wandel, mein oberster Wert ist stabil. Ziele erreiche ich fast nie. Mit meinem obersten Wert lebe ich in ständiger Verbindung. Ist der Weg das Ziel? Oder ist nicht eher der Wert der

Weg?

Zufriedenheit

„Ich schreibe Morgenseiten, aber kein Theaterstück. Ich singe im Chor, mache einen Schauspielkurs. Doch wann bin ich zufrieden? Was muss ich noch ändern, damit ich endlich zufrieden bin? Jetzt sitze ich an meinem Schreibtisch und schreibe, aber ich bin nicht zufrieden. Warum bin ich nicht zufrieden? Ich bin nicht zufrieden, weil …warum fällt mir nichts ein? Wäre ich zufrieden, wenn ich arbeiten gehen könnte? Wenn ich Klavier

Zufriedenheit hängt nicht so sehr von den äußeren Umständen ab als vielmehr von unserer inneren Einstellung. Wir müssen damit beginnen, mit dem

zufrieden zu sein, was wir haben, was wir sind. Zufriedenheit mit dem, was gerade ist. Das mag schwierig erscheinen, ist aber der leichtere Weg. Der andere Weg – unsere Lebensumstände so lange verändern, bis wir endlich zufrieden sein können – führt nie zum Ziel. Denn wir sind immer unzufrieden, egal, welche Lebensumstände wir uns auch schaffen. Wir sind unzufrieden, weil nie genügt, was wir erreichen. Diese Haltung ist frustrierend.

Deshalb sollten wir damit beginnen, unsere Zufriedenheit nicht länger an Bedingungen zu knüpfen. Ich könnte sagen: Ich bin erst dann zufrieden, wenn ich eine Frau gefunden habe. Aber das wäre der falsche Weg. Ich will jetzt zufrieden sein, unabhängig von einer Frau. Ich könnte sagen: Ich bin erst dann zufrieden, wenn mein Buch ein Erfolg wird. Aber das will ich nicht. Ich will jetzt zufrieden sein, unabhängig vom Erfolg dieses Buches. Wie geht das? Zufriedenheit ist eine innere Einstellung, eine innere Haltung dem Leben gegenüber. Und das Wundersame ist, wenn ich zufrieden bin, dann kann ich Dinge tun, die mir Freude bereiten. Meine Zufriedenheit wird dann noch gestärkt. Zufriedenheit erzeugt Zufriedenheit.

In meine Zufriedenheit muss ich etwas investieren. Ich muss an meiner inneren Haltung arbeiten. Ich muss mir immer vor Augen halten, dass es für meine Zufriedenheit keine Bedingungen geben darf. Ich muss bedingungslos zufrieden sein. Einfach weil ich da bin, bin ich zufrieden. Ich bin zufrieden, weil ich lebe. Ich bin zufrieden, weil ich ich bin. Ich bin zufrieden, weil ich gut bin, wie ich bin. Fällt das auch manchmal schwer, es ist richtig, seine Zufrie-

spielen könnte? Wenn ich ein Theaterstück schreiben könnte? Ich kann nichts tun, damit ich zufrieden bin. Wie erlange ich Zufriedenheit?“(Aus den morgenseiten)

denheit auf direktem Weg zu suchen. Niemals sollten wir unsere Zufriedenheit an Bedingungen knüpfen.

Menschen, die sagen, sie sind nie zufrieden, weil sie sich immer verbessern wollen, werden fälschlicher Weise als Perfektionisten bezeichnet. Menschen, die immer mehr leisten müssen, weil sie nie zufrieden sein können, sind keine Vorbilder für uns. Es sind die falschen Werte, die oft durch die Medien geistern. Der wahre Perfektionist lässt gut sein, was ist. Der wahre Perfektionist sucht nicht die Höchstleistung. Der wahre Perfektionist hat seine innere Ruhe gefunden und ist mit sich und der Welt im Reinen. Der wahre Perfektionist ist ein stiller und glücklicher Mensch. Wir müssen uns bewusst machen, dass wir oft den falschen Zielen nachjagen. Die öffentliche Meinung kann irren. Der Weg der Allgemeinheit ist nicht unser Weg. Wir brauchen etwas Besonderes. Wir brauchen Abstand vom Geschrei der Leute. Wir brauchen ein stilles Glück. Da sein, atmen und zufrieden sein. Wer das kann, ist ein Künstler. Ein Lebenskünstler. Und die Welt braucht vor allem Lebenskünstler. Zufriedene, selbstgefällige Lebenskünstler braucht die Welt. Vom Geschrei der Leute müssen wir uns fern halten. Es ist eine Gefahr für unsere innere Zufriedenheit.

Zweifel

„Gestern war ich erfüllt von dem Gedanken, ich könne ein Buch schreiben. Heute traue ich mir das nicht mehr zu. Oder ich habe zumindest starke Zweifel.“(Aus den morgenseiten)

Wir können an allem und jedem zweifeln, auch an uns selbst. Wenn wir zweifeln, sind wir blockiert. Wir halten das, was wir wollen, für nicht möglich. Wir erlauben uns den Erfolg nicht. Wir erlauben uns das Glück nicht. Wir gefallen uns mit unseren unbefriedigten Bedürfnissen und Wünschen. Wenn wir zweifeln, dann sollten wir vor allem eines tun: Wir sollten unsere Zweifel beschreiben. Wir sollten uns mit unseren Zweifeln auseinander setzen. Wir sollten unsere Zweifel ernst nehmen.

Wenn wir unsere Zweifel gründlich analysieren, dann werden wir bemerken, dass sie ihre Berechtigung haben. Unsere Zweifel wollen uns darauf aufmerksam machen, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse einen Haken haben. Sie wollen uns sagen, dass mit dem, was wir wollen, etwas nicht stimmt. Wir sollten unsere Zweifel nicht wegwischen. Wir sollten mit unseren Zweifeln leben. Ich schreibe ein Buch und ich werde einen Verleger finden. Aber ich zweifle daran, dass dieses Buch gelesen wird. Trotzdem will ich es schreiben, denn ich schreibe es für mich. Wenn der Leser bis hierher gekommen ist, dann heißt das, dass meine Zweifel enttäuscht wurden. Ich freue mich darüber, dass mein Buch gelesen wird. Ich hatte Zweifel – darum ist die Freude umso größer.

Wenn ich einen Auftritt habe und vor einem Publikum singe, dann habe ich Zweifel daran, dass mein Gesang dem Publikum gefallen wird. Wenn ich dann den Applaus höre, dann freue ich mich umso mehr. Wenn ich ohne Zweifel zu singen beginne, dann fehlt die Spannung. Wenn ich an den gängigen Wahrheiten nicht zweifle, dann fehlt mir die kritische Distanz und ich kann die Gedankenfehler nicht aufdecken. Wenn ich an Gott nicht zweifle, dann fehlt mir der Reiz, ihn täglich neu zu suchen. Wir Menschen sind zweifelnde Wesen und das ist gut so. Im Zweifeln liegt der Reiz der inneren Freiheit. Jeden Tag bemühe ich mich um den Beweis, dass meine Zweifel nicht zutreffen. Zu viel Sicherheit macht faul. Zweifel halten jung.

Aber man kann natürlich auch zu viel zweifeln. Es kommt also auf das richtige Maß an. Die Ausgewogenheit ist wichtig. Ich glaube daran, dass ich in Zukunft gesund bleiben kann, aber ich habe auch meine Zweifel. Wie werde ich reagieren, wenn meine Eltern sterben? Werde ich dann stabil bleiben oder verrückt werden? Meine Zweifel machen mich darauf aufmerksam, dass eine Gefahr droht. Ich werde vorsichtig sein müssen, damit sich meine Zweifel nicht bestätigen. Ich will mich nicht in Sicherheit wiegen – zu leicht könnte ich auf die Schnauze fallen. Ich will auch an mir selbst zweifeln. Ich könnte mich irren in dem, was ich hier schreibe. Ich könnte falsche Entscheidungen treffen. Ich zweifle an mir – genau so, wie ich an mich glaube. Wenn ich sage, ich glaube an Gott, dann ist das eben ein Glaube und keine Gewissheit. Dort, wo ich glaube, hat auch der Zweifel seinen Platz. Wenn ich sage, ich zweifle an Gott, dann heißt das, ich glaube, dass da ein Gott ist. Denn ich sage nicht: Gott gibt es nicht. Ich glaube, dass Gott unseren Zweifel mag. Bewahren wir uns also unseren Zweifel und gehen wir mit wachen Sinnen durchs Leben. Gewissheiten machen blind. Aber wir sollten auch an unserem Zweifel zweifeln. Wir sollten überhaupt nichts allzu ernst nehmen. Wir sollten immer auch ein Quäntchen Ironie zulassen. Wir sollten über uns und unsere Selbstzweifel lachen. Das ist eine nie enden wollende Geschichte.

Zwischenbilanz I

(21.11.2006)

Ich habe jetzt die Kapitel Alltag, Angst, Beruf, Buch, Depression, Eltern, Gedanken, Genesung, Gott, Größenwahn, Im Bett, Leistung, Manie, Morgenseiten, Partnerin, Resignation, Selbstbeschimpfung, Selbstwertgefühl, Tiefpunkt, Wahnsinn, Werte und Ziele – das sind 22 Kapitel.

Ich sitze in der Bibliothek und überblicke mein Werk. Ich bin stolz auf das, was ich bisher geschrieben habe. Es ist Zeit, innezuhalten und mir auf die Schulter zu klopfen.

Kommenden Samstag haben wir Konzert. Ich muss noch meine Texte lernen. Aber das wird sich schon noch ausgehen.

In einer halben Stunde muss ich aufbrechen. Ich besuche die Hanna und ihre beiden kleinen Söhne. Am Abend treffe ich meine beiden Neffen. Dem Joseph hab ich ein Mail mit einer Leseprobe aus meinem Buch geschickt. Bin schon neugierig, was er dazu sagen wird.

Heute hab ich mit der Margret telefoniert. Sie macht mir am meisten Mut.

Tja, und gestern hab ich mir den Spiegel gekauft. Da steht ein Artikel über den Papst und seine islamfeindlichen Äußerungen drin. Ja, das mit dem Islam ist so eine Sache. Warum gibt es islamistischen Terror? Ist das in der Religion begründet oder nicht? Ehrlich gesagt, ich kenne den Koran nicht. Die islamische Religion ist mir fremd. Aber ich weiß, dass der Islam Jesus als großen Propheten sieht. War Jesus der Sohn Gottes oder war er „nur“ ein großer Prophet? Ich glaube, er war Sohn Gottes. Aber wenn er Sohn Gottes war, dann sind wir alle Kinder Gottes. Hat der Islam ein Problem damit? Wie

gesagt, ich kenne und verstehe den Islam nicht. Und ich weiß nicht, wie der Papst den Islam interpretiert. Ich weiß nur, dass die Religionen ein Problem miteinander haben. Die Religionsführer sollten miteinander in einen Dialog treten. Warum ist das so schwer? Es gibt doch das Internet. Ich würde gerne mal mit dem Papst chatten – wenn er sich traut.

Jetzt habe ich noch 20 Minuten Zeit. Schade, dass man in der Bibliothek nichts trinken darf. Ich hätte Durst. Ich werde mal kurz aufs Klo gehen und Wasser trinken. (gehe aufs Klo – bin wieder da) Ein Gott der Frechheit von Sten Nadolny ist mir eingefallen. Und wieder sind wir bei den alten Griechen. Die waren schon gut die Jungs im alten Athen. Ich würde ja gerne mal einen Platon – Lesekreis machen. Das wäre sicher lustig.

Jetzt habe ich noch 15 Minuten. Zum Zeitungslesen hab ich momentan keine Lust. Alle hier in der Bibliothek lernen und studieren. Ich mag diese Atmosphäre. Sie animiert mich zum Arbeiten. Doch woraus besteht meine „Arbeit“? Momentan schreibe ich Morgenseiten. Und diese Morgenseiten sind zufällig eine Zwischenbilanz. Wird das den Leser interessieren? Ich weiß es nicht. Man kann die Zukunft niemals vorweg nehmen. Man kann eigentlich nur weiter schreiben und warten, dass die Zeit vergeht. Zum Lesen keine Lust. Lesen ist was für den Abend. Tagsüber will ich schreiben.

Jetzt hab ich noch 10 Minuten. Was lässt sich über mein Buch sagen? Ich bin mir inzwischen sicher, dass ich es fertig schreiben werde. Ich habe zwar erst 22 Kapitel, aber in diesen 22 Kapiteln steht schon viel drin. Und ich bin erst am Anfang. Ich habe ca. 7 Hefte voll mit Morgenseiten und momentan bin ich im ersten Heft in der Mitte. Ich kann 200 Kapitel schreiben. Wenn ich jeden Tag 2 Kapitel schreibe, dann bin ich in 100 Tagen fertig, also in gut drei Monaten. Das wäre also so Ende Februar 2007. Das Buch könnte also 2007 erscheinen. Aber werde ich einen Verleger finden? Gott wird mir dabei helfen.

Jetzt habe ich noch 5 Minuten. Ich wünsche allen, die das lesen, einen schönen Tag und gutes Gelingen.

(29.11.2006)

Sitze wieder einmal in der Bibliothek und schreibe Morgenseiten. Ich habe inzwischen die Kapitel: Ablehnung, Alltag, Angst, Aufsatz, Beruf, Buch, Depression, Einsamkeit, Eltern, Entscheidung, Erfolg, Frauen, Freiheit, Gedanken, Genesung, Gewohnheit, Gott, Größenwahn, Im Bett, Integration, Isolation,

Zwischenbilanz II

Journalismus, Leistung, Liebe, Manie, Menschen, Morgenseiten, Partnerin, Philosophie, Resignation, Schriftsteller, Selbstbeschimpfung, Selbstwertgefühl, Tiefpunkt, Tod, Vernunft & Seele, Wahnsinn, Werte, Zeit, Ziele, Zwischenbilanz (vom 21.11.2006). Das sind 41 Kapitel. Ich bin stolz auf mich.

Der Papst ist derzeit in der Türkei und ist unter anderem mit Ali Bardakoglu, dem Vorsitzenden der Religionsbehörde und obersten muslimischen Repräsentanten der Türkei, zusammengetroffen. Man darf hoffen, dass dieses
Treffen zu einer Annäherung von Christentum und Islam führen wird. Die Zeit wäre reif dafür. Übrigens habe ich mir gestern den Koran (in der Übersetzung von Max Henning) gekauft. Das Studium des Islam ist ein neues Hobby von mir.

Habe heute erstmals die Romana getroffen (im Café Jelinek). Sie hat Krebs, ist aber ein sehr lieber und sehr interessanter Mensch. Wir werden auf jeden Fall in Kontakt bleiben. Ich habe ihr eine Stimmbänd-CD geschenkt. Von ihr habe ich eine Energiekugel und Blumen geschenkt bekommen. Heute Abend ist noch Rhythmikkurs mit Veronika. Ich habe ein Kapitel über das Chatten in Planung.

Morgen ist Bibel-Lesekreis bei der Gertraud, am Nachmittag habe ich Klavierstunde beim Achill und am Abend bin ich bei meinem Neffen Jakob. Übermorgen nehme ich eine Gesangsstunde bei Maggie. Am Nachmittag

kommen zwei Zeugen Jehovas zu mir (bin schon gespannt, was sie zu meinem Buch sagen werden) und am Abend treffe ich die Lilli in der Kulisse. Und zum Wochenende treffe ich die Karin, die Regina und den Ewald. Nächste Woche ist wieder Chorprobe, Therapiestunde, Rhythmikkurs und ich werde die Adri treffen. Am 18.12.2006 singen wir Adventlieder beim Schönbrunner Weihnachtsmarkt. Am 22.12.2006 fahre ich nach Bregenz. Ich werde dort die Verena, den Stefan und die Margret treffen. Nächstes Jahr Ende Februar werde ich mit diesem Buch fertig sein und einen Verlag suchen. Es schaut also alles sehr gut aus. Ich fühle mich rundum gesund. Das einzige Problem: Ich habe (noch) keine Partnerin. Aber das wird schon kommen. Ich muss einfach Geduld haben.

Über die gestrige Ablehnung bei der Telefonseelsorge bin ich hinweg. Ich war dann anschließend noch im Red Oktopus (ein CD-Geschäft in der Josefstädter Straße) und habe die Stimmbänd-CD beworben. Sie nehmen 5 CDs in Kommission. Habe gestern Abend auch mit meiner Mutter telefoniert. Es geht ihnen gut. Danach hab ich die Sonja zum Tischtennisspielen getroffen. Tja, das war es so im Großen und Ganzen. Schade, dass man in der Bibliothek nichts trinken darf.

Nachtrag: Der Rhythmikkurs war heute besonders schön. Es ist ein Vergnügen, sich von der Veronika führen zu lassen. Man schaltet völlig das Denken aus und lebt ausschließlich im Augenblick. Dadurch, dass viele Übungen nonverbal ablaufen, hat das Ganze was von der Erlebnisqualität eines Babys. In Harmonie mit seiner Umgebung sein und langsam wachsen. Dieses Gefühl kann so gut sein. Schön, dass es die Veronika gibt und dass ich in ihrem Chor singen darf. Im Augenblick ist alles so positiv in meinem Leben. Enttäuschungen wie die Telefonseelsorge stecke ich weg. Ich fühle mich gesund und stabil.
(29.11.2006)

Heute ist der kürzeste Tag im Jahr. Ab morgen werden die Tage wieder länger. Bin heute Abend bei Erni und Hans-Peter. Wir machen einen Jahresrückblick und eine Vorschau auf 2007. Morgen fahre ich nach Bregenz. Habe meine Sachen größtenteils schon zusammen gepackt. Dieses ist für heuer mein letztes Kapitel. Es ist das 87. In Bregenz werde ich Interviews mit meinem Vater machen. Am 30.12. veranstalten Monika und Rainer eine Schwitzhütte. Habe mich schon angemeldet. War heute bei Dr. Windhaber – medikamentös passt alles – in der Bibliothek, in der Apotheke und beim Türken. Dann hab ich Weihnachtsgeschenke eingepackt. Mein Vater bekommt eine StimmbändCD, meine Mutter die „Überzeugungen“ von Dr. Heinz Fischer und die Tante Hedi „Jedermann“ von Philip Roth. Jetzt habe ich noch eine gute Stunde Zeit zum Schreiben und zum Chatten.

Zwischenbilanz III

Mein Treffen mit Karin vorgestern war nett, aber das war auch schon alles. Mein Gefühl ist, dass nichts daraus wird. Vielleicht muss ich aufhören, zu suchen. Ich muss den momentanen Zustand akzeptieren. Ich habe keine Frau. Es passiert nichts. Ich bin alleine und ich muss mich damit abfinden, dass ich es auch bleibe. Ich will nicht länger suchen. Ich bin müde. Ich habe die Enttäuschungen satt. Und ich habe es satt, Frauen zu begegnen, die zwar alleine sind, aber keine Beziehung wollen. Wenn das so ist, dann kann ich das auch. Ich bin auch alleine und will keine Beziehung. Ich schlage zurück. In letzter Zeit habe ich immer wieder gehört, dass die Liebe dann zuschlägt, wenn man am wenigsten mit ihr rechnet. Meine Berechnung ist also die, nicht mit der Liebe zu rechnen. Ob dieser Trick funktioniert?

Mein Leben ist gut so, wie es momentan ist. Ich habe das Schreiben und dieses Buch, ich habe den Chor, das Quartett und das Trio, ich habe das Klavier und ich habe Pläne. Das einzige, was ich nicht habe, ist eine Frau. Aber ich kann nichts erzwingen. Ich muss mich damit abfinden. So einfach ist das. Und was darf ich hoffen? Ich darf hoffen, dass ich auch in Zukunft ohne Depressionen und ohne Manien leben werde. Das ist eigentlich schon sehr viel. Ich darf nicht undankbar sein. Natürlich wünsche ich mir eine Frau. Aber ich will nicht länger suchen. Die Suche nach einer Beziehung kostet Kraft. Man muss sich innerlich immer wieder aufrichten. Das ist anstrengend. Ich kenne so viele Frauen und alle mag ich irgendwie. Viele sind vergeben. Die Liebe ist ausgeschlossen. Ich wünsche mir die Liebe.

Das Schreiben und die Musik trösten mich. Das will ich mir bewahren. Das Leben geht immer weiter, auch ohne Frau. Ich bin Schriftsteller und Sänger und habe keine Partnerin. Von diesen Gedanken bin ich erfüllt. Wann werde ich ihr begegnen? Ich weiß es nicht. Es liegt in Gottes Hand. Ich will mein Schicksal akzeptieren. Ich bin alleine. Ich will das gut finden. Ich will keine Beziehung ohne Liebe. Ich bin ruhig und ausgeglichen. Aber ich bin voller Sehnsucht. Ich will mich verlieben. Es ist beides da: Der Wunsch und die Zufriedenheit. Morgen sitze ich acht Stunden im Zug. Ich werde lesen. Vielleicht lerne ich im Zug jemanden kennen. Vielleicht auch nicht. Mama wird mich vom Bahnhof abholen. Wir werden gemeinsam Weihnachten feiern. Die Zeugen Jehovas feiern keine Weihnachten. Aber ich bin kein Zeuge Jehovas und werde das auch nicht werden.

Das Buch von Hans Küng über den Islam werde ich nicht mitnehmen. Aber wenn ich wieder in Wien bin, werde ich darin weiter lesen. Ich möchte den Islam studieren. Es ist gut, dass ich Pläne habe. Das Konzert am 28.4.2007 gehört auch zu meinen Plänen. Ebenso die Schreibwerkstatt. Der Chor wird ein neues Projekt in Angriff nehmen, der Rhythmikkurs wird weiter gehen. Zu Silvester werde ich schlafen gehen und am 1.1. werde ich normal aufstehen.

Alles ist gut eingerichtet. Lieber Gott, ich bitte dich: Schick mir eine Frau.

II. Chronologischer Teil

Jänner 2007

1

War gute zwei Wochen in Bregenz. Habe dort nicht an meinem Buch gearbeitet. Seit gestern bin ich wieder in Wien und dies sind die ersten Zeilen im neuen Jahr 2007. Ich habe Abstand zu meinem Buch gewonnen. Die Euphorie, die ich im alten Jahr noch hatte, ist verflogen. Ich denke, dass ich vieles, was ich geschrieben habe, so nicht schreiben kann. Ich muss mein Manuskript noch gründlich überarbeiten. Momentan fehlt mir jeder Ehrgeiz. Ich weiß gar nicht, ob ich überhaupt ein Buch veröffentlichen will. Es zu schreiben, ist eine Sache, aber einen Verlag suchen? Ich denke, dass ich in den Wochen vor Weihnachten leicht manisch war, nicht krankhaft zwar, aber immerhin. Vieles, was ich getan und geschrieben habe, würde ich heute nicht mehr tun oder schreiben. Ich bin nüchterner geworden. Mein Glaube und meine Hoffnung sind beeinträchtigt. Früher hätte ich gesagt, dass mir das Leben bei meinen Eltern nicht gut tut. Aber so einfach ist das nicht. Ich bin in Bregenz weniger kreativ als in Wien. In Wien kann ich freier denken. In Wien bin ich ein freierer Mensch. Aber auch das Leben bei meinen Eltern hat seine Berechtigung. Ich fühle mich in Bregenz geborgener. In Wien trage ich mehr Verantwortung. In Bregenz wird mir vieles abgenommen. Und: In Bregenz anzukommen fällt mir leichter als in Wien anzukommen. An das Leben in Wien muss ich mich erst wieder gewöhnen.

Heute habe ich noch Therapiegruppe und Chorprobe. Zwei Termine, bei denen ich unter Menschen bin. Zu Hause bin ich in Wien alleine. In Bregenz war ich in Gesellschaft. Es fällt mir nicht leicht, alleine zu sein. Ich werde zwei, drei Tage brauchen, bis ich mich an das Alleinsein wieder gewöhnt habe. Momentan empfinde ich das Alleinsein noch als bedrohlich. Werde ich mein

Leben in Wien schaffen? Werde ich es schaffen, mein Buch fertig zu schreiben? Werde ich es schaffen, zu meinem Geburtstag zu singen? Werde ich es schaffen, die Schreibwerkstatt zu gründen? Werde ich den Haushalt schaffen? In Wien bin ich auf mich alleine gestellt. Ich habe niemanden, mit dem ich mich besprechen kann. Ich muss alles alleine entscheiden. In Bregenz war ich eingebettet in die Tagesstruktur meiner Eltern. Ich hatte wenig Freiraum. Ich hatte wenige eigene Gedanken. Aber ich fühlte mich sicher und versorgt. Am ersten Tag in Wien fühle ich mich unsicher. Wie auf wackeligen Beinen. Jedes Mal, wenn ich von Bregenz nach Wien fahre, muss ich mich aufs Neue von meinen Eltern abnabeln. Auch jetzt noch mit 44 Jahren. In Wien gibt es niemanden, der mich vom Bahnhof abholt. Jeder Abschied von meinen Eltern macht mich traurig. Es könnte ja das letzte Mal gewesen sein, dass ich sie gesehen habe. Ich habe diesmal übrigens die Interviews mit meinem Vater gemacht. Er hat erzählt und ich habe ihn aufgenommen. Wir machten vier Sitzungen. Das Material ist nicht schlecht, aber auch nicht wirklich gut. Wir haben vereinbart, dass ich die Aufnahmen transkribiere und ihm zu lesen gebe. Dann wollen wir noch Korrekturen und Ergänzungen anbringen und zum Schluss soll es einen Text geben. Mal sehen, was daraus wird.

Es wird ein paar Tage dauern, bis ich mich an das Leben in Wien wieder gewöhnt habe. Alles braucht seine Zeit. Das Gefühl, alleine zu sein, tut ein bisschen weh. Es muss sehr schlimm sein, wenn ein geliebter Partner stirbt und man plötzlich unwiederbringlich verlassen ist. Das Leben kann sehr wehtun. Und ich bin sehr empfindlich. Ich halte seelische Schmerzen schlecht aus. Ich bin kein robuster Mensch. Aber es hilft mir, über meine Gefühle zu schreiben. Ich möchte stabiler werden – aber wie stabil werde ich je sein? Vielleicht ist das die falsche Frage. Vielleicht sollte ich dankbar dafür sein, dass ich schreiben kann. Ich habe die Zeit, ich habe die Ruhe, ich habe die Fähigkeiten. Das ist nicht wenig. Und wenn ich nichts von dem, was ich schreibe, veröffentliche, dann ist das auch in Ordnung. Mir geht es um das Schreiben und nicht um das Gelesenwerden. Es ist ein schönes Gefühl, einfach da zu sitzen und zuzusehen, wie ein Text entsteht. Wort für Wort und Satz für Satz entsteht ein Abbild meiner Gefühle und Gedanken. Das allein ist schön und beruhigend. Und das allein ist der Grund, warum ich schreibe. Schreiben ist mein Hobby.

2

Bin heute bis Mittag im Bett gelegen. Was ich in Bregenz nie durfte, habe ich mir heute geleistet. Ich habe die Freiheit, so lange im Bett zu liegen, wie ich will, voll ausgekostet. Aber dann kam die Angst, meinen Alltag nicht bewältigen zu können. Früher aufzustehen, kostet zwar mehr Überwindung, aber dafür kann ich meine Angst abwehren. Jetzt habe ich gefrühstückt, habe mich rasiert und geduscht, habe frische Wäsche angezogen, habe ein paar Mails beantwortet und bin zufrieden damit, dass ich wieder schreibe. Ein wenig schmerzt noch der Abschied von meinen Eltern, von Bregenz. Aber die gestrige Therapiegruppe und die anschließende Chorprobe haben mich wieder ein gutes Stück in Wien ankommen lassen. Heute habe ich ein Date mit Carola. Ich kenne sie noch nicht. Wir haben nur ein paar Mal gechattet und telefoniert. Mal sehen.

Wie es scheint, gibt es bald eine neue Regierung. Aber in Bregenz habe ich mir gedacht, dieses Buch ist nicht der Rahmen, in dem ich mich über politische Themen äußern will. Was allgemeine Themen betrifft, bin ich ja nicht wirklich kompetent. Ich bin eigentlich nur in den Fragen kompetent, die meine Krankheit betreffen. Das ist die eine Seite. Die andere Seite ist, dass meine Krankheit alle Fragen betrifft. Meine Krankheit ist ein ganzheitliches Problem. Meine Krankheit fühlt sich von allem betroffen, was in der Welt vor sich geht. Ich will ja schließlich mit der Welt ins Reine kommen. Ich will meinen Platz in dieser Welt finden. Ich will mir meine Gedanken machen, will mir meine Meinung bilden, will argumentieren können. Ich will über meine Befindlichkeit hinaus denken. Die Themen der Welt gehen mich etwas an, weil ich über meine Krankheit hinaus wachsen will. Ich will als ganzer Mensch gesehen werden, der kranke und gesunde Anteile hat. Und zu meinen

gesunden Anteilen gehört, dass ich mir über Dinge Gedanken mache, die nicht unmittelbar mich und mein Leben betreffen. Wie tangiert mich also die neue Regierung? Es scheint eine große Koalition zu geben, in der die SPÖ viele Kompromisse eingegangen ist. Ich frage mich, ob ich mein Studium abgeschlossen hätte, wenn es damals Studiengebühren gegeben hätte. Ich glaube, ich hätte anders studiert, mit mehr Konzentration auf das Wesentliche, mit mehr Augenmerk auf einen zügigen Abschluss. Für mich persönlich wären Studiengebühren nicht nur schlecht gewesen. Ich hätte mich wahrscheinlich weniger verzettelt. Aber Studiengebühren hätten meine Erkrankung nicht verhindert.

Ich kann den Protest der Studenten gegen die Studiengebühren gut verstehen. Und was da jetzt kommen soll – die gemeinnützige Arbeit der Studierenden – das ist noch völlig unausgegoren. Was ich sagen kann, ist, dass ich meinen Zivildienst während des Studiums absolviert habe. Und dieser Zivildienst war sehr ernüchternd für mich. Damals hatte ich noch keine Krankheit. Oder besser gesagt: Ich wusste noch nichts davon. Aber der Zivildienst hat mich in Bezug auf mein Studium eher demotiviert und verunsichert. Damals lernte ich eine Musikerin kennen und ich glaubte zu begreifen, dass die Volkswirtschaft nicht das richtige für mich ist. Während meines Zivildienstes reifte in mir der Wunsch, dass ich lieber Musiker werden möchte. So gesehen wäre es für mich besser gewesen, wenn ich meinen Zivildienst abgeleistet hätte, bevor ich mich für ein Studium zu entscheiden gehabt hätte. Solche Gedanken kommen mir, wenn ich die heutigen Diskussionen verfolge. Aber was hilft es mir, über meine Vergangenheit nachzudenken? Teil meiner Genesung ist ja, dass ich alles so akzeptiere, wie es gewesen ist. Auf die politischen Entscheidungen hab ich keinen Einfluss. An meiner Meinung ist niemand interessiert. Was ich hier schreibe, sind Gedankenspiele. Ja, so soll es sein: Ich will ein Gedankenspieler sein. Einer, der sich gesund spielt. Damit könnte ich leben. Die Politik ist nicht meine Welt. Wenn ich eine Begabung habe, dann ist es die, dass ich einen Hang zum Verrücktsein habe. Und in der Tätigkeit eines Schriftstellers, sehe ich den Vorteil, dass ich verrückt sein darf. Die Verrücktheit eines Schriftstellers wird eher toleriert als die Verrücktheit eines Journalisten oder gar eines Politikers. Und dennoch bin ich ein politisch denkender Mensch. Politik interessiert

mich. Ich habe ja auch aus Interesse studiert. Ich habe schon sehr viel aus Interesse getan. Eigentlich bereue ich nichts. Alles hatte seinen Sinn. Ich will heute nichts schlecht reden. An meiner Vergangenheit kann ich nichts ändern. Es ist eine Frage des Standpunkts. Wenn ich mein Leben analysieren will, dann muss ich das wertfrei tun. Ich will meine Entscheidungen betrachten und will sehen, wohin sie geführt haben. Ich will die großen Zusammenhänge erkennen. Ich will verstehen, warum ich das geworden bin, was ich heute bin.

Und da spielt alles eine Rolle. Auch die Politik. Aber nicht nur die Politik. Die Politik ist ein kleiner Teil in meinem Leben. Politische Entscheidungen betreffen mich, ich gehe wählen, ich informiere mich, ich verfolge die grundsätzlichen politischen Diskussionen – nicht alle, aber immer wieder welche.

Es ist ein schönes Gefühl, einfach da zu sitzen und zu schreiben. Ich fühle mich jetzt wohl. Wohlbefinden ist das einzige, was zählt. Ich könnte auch lesen oder Klavier spielen. Ich könnte an einem Intro für den Telefonisten arbeiten (das Stück, das ich für den Chor komponiere). Aber das hat Zeit. Ich kann das auch morgen noch tun. Heute ist wichtig, dass ich schreibe. Um 19 Uhr treffe ich die Carola. Bis dahin habe ich noch zweieinhalb Stunden Zeit. Diese Zeit will ich zum Schreiben nutzen. Vielleicht werde ich auch noch ein bisschen chatten. Ich genieße es, Zeit zu haben. Die freie Zeit verschafft mir ein Leben als Schriftsteller. Ich will über das Leben jenseits meiner Krankheit schreiben. Nur so kann ich genesen. Ich will mich gesund schreiben. Gestern nach der Therapiegruppe waren wir noch im Café Benno. Unsere Therapeutin hat vorgeschlagen, dass wir uns gemeinsame Freizeitaktivitäten überlegen sollen. Ich würde gerne einen Lesekreis gründen, ich würde gerne wandern oder spazieren gehen, ich möchte auch eine Schreibwerkstatt gründen. Das sind meine Ideen für die Gruppe. Nächste Woche treffe ich mich wieder mit der Gertraud. Wir wollen gemeinsam im Koran lesen. Außerdem wartet auf mich das Buch über den Islam von Hans Küng. Ich weiß noch nicht, wie ich das alles unterbringe. Ich habe viel vor. Da ist auch noch mein Konzert am 28.4. Da sind meine Gesangsstunden bei Maggie und meine Klavierstunden bei Achill. Dafür sollte ich auch üben. Eigentlich kann ich es mir nicht leisten, bis Mittag im Bett zu liegen. Aber sehe ich das morgen früh auch so?

In Bregenz habe ich die Interviews mit meinem Vater gemacht. Da gibt es circa vier Stunden Tonmaterial, das transkribiert werden will. Wann soll

ich das alles machen? Am wenigsten will ich mir Druck machen. Ich will ruhig und gelassen bleiben. Ich will mir diese Freiheit bewahren, tun und lassen zu können, was ich will. Es ist schön, keine Pflichten zu haben. Jetzt regnet es. Meine Wohnung ist warm. Ich habe ein Date. Morgen habe ich Einzeltherapie und Rhythmikkurs. Ich arbeite an meiner Genesung. Und mein Buch? In Bregenz hatte ich das Gefühl, ich muss das Geschriebene noch gründlich überarbeiten. Und da war die Angst, mein kreatives Potential könne erschöpft sein. Ich dachte, zu dem Thema dieses Buches wird mir nichts mehr einfallen. Dann – in der letzten Nacht vor meiner Rückreise nach Wien – kam mir die Idee, das Buch in zwei Teile zu teilen. Die Kapitel, die ich im alten Jahr geschrieben habe, sollen in alphabetischer Reihenfolge erscheinen, und was ich im neuen Jahr schreibe, will ich chronologisch ordnen. Was ich hier schreibe, funktioniert wie die Morgenseiten. Ich schreibe, was mir gerade in den Sinn kommt – ohne Zweck und ohne Ziel. Damit nehme ich in Kauf, dass der Leser meine Gedanken wirr und sprunghaft erlebt. Aber ich will nicht zu viel an mir zweifeln. Der rote Faden dieses Buches ist meine Krankheit. Und so soll es auch bleiben.

Was kann ich aus heutiger Sicht über meine Krankheit sagen? Heute habe ich das letzte halbe Seroxat genommen. Seroxat ist ein Antidepressivum, das ich eineinhalb Jahre genommen habe. Mit meinem Arzt habe ich vereinbart, dass ich über einige Wochen nur mehr eine halbe Tablette nehme und dann damit aufhöre. Jetzt ist es soweit. Ab morgen lebe ich ohne Antidepressivum. Es wird noch ein bis zwei Wochen dauern, bis die Wirkung des Medikaments aufgehört hat. Danach besteht die Gefahr, dass ich wieder Depressionen bekomme. Oder aber die Depressionen bleiben aus. In meinem Leben gibt es ja jetzt einen Sinn. Ich schreibe ein Buch. Ich weiß, wofür ich lebe. Ich habe eine Aufgabe. Es ist gut möglich, dass die Depressionen ausbleiben. Wenn aber die Depressionen wieder kommen, dann muss ich mit dem Seroxat wieder beginnen. Es ist ein Versuch.

Jetzt habe ich mir eine schöne Musik aufgelegt (Ali Farka Toure) und schreibe weiter. Bis zu meinem Date mit Carola habe ich noch zwei Stunden Zeit. Momentan ist alles stimmig. Ich bin zufrieden. Mein Leben ist ein Experiment. Ich schreibe Morgenseiten, die gleichzeitig zu einem Buch

anwachsen sollen. Ich habe auch noch alte Morgenseiten, die ich in den alphabetischen Teil einarbeiten will. Aber das hat Zeit. Zunächst will ich an dem chronologischen Teil arbeiten. Ich will wieder in den kreativen Fluss hineinfinden, in dem ich vor Weihnachten war. Ich will meine Angst abbauen, dass ich nicht mehr schreiben kann. Jeder Satz ist eine Genugtuung. Gottfried aus der Gruppe hat gestern aus seinem Leben erzählt. Es war teilweise

erschütternd. Ihm fehlt momentan der Sinn im Leben. Ich habe ihm vorgeschlagen, er soll sich eine künstlerische Aktivität suchen. Wenn ich das Singen und das Schreiben nicht hätte, würde ich auch verzweifeln. Er sagt, dass er ohnehin dauernd auf der Suche ist, dass er aber das Richtige noch nicht gefunden hat. Gottfried ist auch auf der Suche nach einer Frau – wie ich. Darin haben wir etwas Gemeinsames. Er sagte, er wird heute an mich denken, wenn ich mein Date mit Carola habe. Natürlich wünsche ich ihm, dass auch er bald fündig wird. Ich bin froh, dass ich jetzt eine Gruppentherapie mache. Der Kontakt zu den anderen aus der Gruppe hat eine eigene Qualität. Die anderen sind so etwas wie Genossen. Das ist etwas anderes als eine freundschaftliche Beziehung. Unter Genossen muss man nicht viel sagen, um sich zu verstehen.

Ali Farka Toure hat eine geniale letzte CD aufgenommen, bevor er starb. So viel ich weiß, hatte er Krebs. Aber in seiner Musik lebt er weiter. Das ist etwas sehr Schönes. Von meinem Chor gibt es ja jetzt auch eine CD. Immerhin hat sich mein Vater (die CD war mein Weihnachtsgeschenk an ihn) zu einem „bemerkenswert“ hinreißen lassen. Das ist für seine Verhältnisse eigentlich eine ganze Menge. Ich habe wieder ein Stück Frieden mit meinem Vater geschlossen, ohne dass er das gemerkt hätte. Ich glaube, wenn er einmal stirbt, muss ich mir keine Vorwürfe machen. Ich habe gebührend von ihm Abschied genommen. Auch er wird weiterleben – in den Interviews, die ich mit ihm gemacht habe. Die Versöhnung mit meinem Vater passierte nicht auf seine Initiative hin. Sie passierte in meinem Inneren. Ich mache ihm heute keine Vorwürfe mehr – weder real noch hypothetisch. Ich hege keinen Groll mehr gegen ihn, obwohl er sich keinen Millimeter geändert hat. Er ist und bleibt der alte Vater, so wie er immer war: Aufbrausend, eigensinnig, destruktiv. Aber er ist, wie er ist. Der Unterschied zu früher ist, dass er mir nicht mehr wehtut. Oder besser: Ich lasse mir nicht mehr wehtun. Seine Unarten berühren mich nicht mehr. Ich sehe zwar, dass ich ein Leben mit ihm nicht will, aber ich leide nicht unter seiner Art. Ich bin stärker geworden. Ich kann mich schützen. Seine Äußerungen verletzen mich nicht, weil ich ihm entwachsen bin. Früher wollte ich, dass er einsieht, dass er schuld an meiner Krankheit ist. Heute höre ich, dass er die Vergangenheit schönredet und ich kann ihn in seinem Glauben lassen. Ich will gar nicht mehr nachfragen. Ich habe mit meiner Vergangenheit abgeschlossen und er mit seiner.

Meine Mutter ist da anders. Sie muss mit ihm zusammen leben und es brechen immer wieder alte Wunden auf. Dann kommt es zum Streit zwischen den beiden. Dann fliegen die Fetzen. Diese negativen Energien hab ich diesmal wieder mitbekommen. Aber ich war stark genug, um das auszuhalten. Sie haben mich nicht aus dem Gleichgewicht gebracht. Darauf bin ich jetzt stolz. Meine beiden Neffen waren auch zu Besuch in Bregenz. Gemeinsam haben wir Dias angeschaut. Jakob hat die Aufnahmen von seiner Australienreise gezeigt und anschließend haben wir alte Dias angeschaut, als meine Schwester und ich noch Babys bzw. Kinder waren. Das war eigentlich sehr nett. Am Tag vor Silvester war ich bei Rainer und Monika und habe an einer Schwitzhütte teilgenommen. Wir haben das alte Jahr verabschiedet und das neue Jahr begrüßt. Für das neue Jahr habe ich mir Frieden und Liebe gewünscht. Dann war ich noch mit der Veronika in einem Gitarrekonzert in Dornbirn. Alles in allem war es eine gute Zeit in Bregenz. Aber der Grund, warum ich immer wieder nach Bregenz fahre, ist und bleibt meine Mutter. Sie ist mir einfach näher als mein Vater. Wir sind uns ähnlicher und haben uns mehr zu sagen. Wenn meine Mutter einmal stirbt, dann wird das ein schwerer Schlag für mich. Meinen Vater respektiere und achte ich, aber meine Mutter liebe ich. Und sie liebt mich. Natürlich kann die Liebe zur Mutter nicht die Liebe zu einer Partnerin ersetzen. Vielleicht steht die Mutterliebe einer Partnerin sogar im Wege. Aber meine Mutter hat diesmal gesagt, wenn ich mit einer Frau glücklich bin, dann gibt sie mich gerne her – oder so ähnlich. Diese Äußerung war für mich nicht unwichtig. Denn wenn ich eine Frau hätte, dann würde ich nicht mehr so viel Zeit in Bregenz verbringen. Momentan verbringe ich Weihnachten mit meinen Eltern, weil sie für mich immer noch die Familie sind. Ich bin immer noch der Sohn meiner Eltern und habe keine eigene Familie. Und ich habe immer noch keine Frau. Ich bin immer noch Junggeselle. Ich lebe immer noch alleine. Jetzt, da meine Eltern alt sind, wird der Kontakt

zu ihnen wieder inniger. Eine Frau würde zwischen mich und meine Eltern treten. Aber das ist auch das, was ich mir wünsche: Dass eine Frau zwischen mich und meine Eltern tritt.

Jetzt hat gerade meine Mutter angerufen. Sie dachte, das Date mit Carola hat schon stattgefunden und sie wollte wissen, wie es war. Aber das dauert noch eine Stunde. Ich bin gar nicht aufgeregt. Ich nehme es, wie es kommt. Morgen werde ich vielleicht über Carola schreiben. Ali Farka Toure singt wieder. Ich bin in guter Stimmung. Ich bin neugierig auf Carola. Jetzt werde ich aufhören zu schreiben und ein bisschen chatten. Also dann … bis morgen.

3

Habe gerade gechattet. War aber fad. Die Frauen haben keine Zeit für mich. Oder sie meinen das nicht, was sie schreiben. Tja, die Frauen. Das ist so ein Thema. Habe gestern Carola getroffen. Sie ist nett und wir haben uns gut unterhalten. Aber mehr ist es nicht. Wir haben zwar vereinbart, dass wir mal etwas gemeinsam unternehmen, aber das war wohl mehr Höflichkeit als sonst was. Das klingt jetzt hart: Aber Carola gefällt mir nicht. Sie ist nett, aber sie gefällt mir nicht. Ich suche eine Frau, die mir gefällt. Ich will mich verlieben. In Carola kann ich mich nicht verlieben. Ich könnte mit ihr befreundet sein, aber Freundinnen hab ich schon genug. Ich will eine Frau fürs Leben, für die Liebe, für den Sex, für Zuneigung, Zärtlichkeit und Nähe. Das kann ich mir mit Carola alles nicht vorstellen. Kann sein, dass ich voreilig bin. Kann sein, dass man mehr Zeit braucht, um sich zu verlieben. Kann sein, dass Carola eine Chance verdient hätte. Aber der heutige Stand ist: Keine Liebe mit Carola.

Die Karin gefällt mir besser, obwohl da auch keine Liebe im Spiel ist. Aber ich werde die Karin wieder anrufen. Für die Karin kann ich mich interessieren. Mal sehen. Ich kann nur eines klar sagen: Ich suche nicht in erster Linie eine Beziehung, ich suche ein Gefühl. Eine Beziehung ohne dieses Gefühl will ich nicht. Da bleibe ich lieber alleine. Ich bin also nicht wirklich bedürftig. Ich kann sehr gut alleine leben. Ich will alles oder nichts. Ist das gesund? Ich glaube ja. In der Liebe will ich keinen Kompromiss eingehen. Ich will sicher sein: Diese eine Frau ist die Frau, mit der ich alt werden will, und keine andere. Die Latte liegt sehr hoch – das ist mir voll

Aber jetzt ist das anders. Ich habe fast alles, was ich mir wünsche. Ich habe das Schreiben, ich habe das Singen, ich habe Freunde und Freundinnen. Mir fehlt eigentlich nur Liebe und Sex. Dafür habe ich keine Probleme. Natürlich will ich Liebe und Sex, aber eben nicht um jeden Preis. Ich kann warten. Und wenn ich bis zum Ende nur warte, dann ist das auch okay. Dann hat der Topf seinen Deckel eben nicht gefunden.

Heute war ich schon in meiner Therapiestunde. Habe meiner Therapeutin die vorläufige Fassung des alphabetischen Teils übergeben, mit der Bitte um Kommentare und Anregungen. Ich hab sie auch gefragt, ob sie mir ein Vorwort schreiben würde. Mal sehen, was von ihr kommt. In zwei Wochen bin ich wieder bei ihr. Dann haben wir noch drei bis vier Sitzungen und dann ist Schluss mit der Einzeltherapie. Dann mache ich nur mehr die Gruppe. Seit heute nehme ich kein Seroxat mehr. Mal sehen. Ich habe auch von den Interviews mit meinem Vater erzählt. Obwohl das Material nur mittelmäßig ist, bin ich froh, dass ich diese Aufnahmen endlich gemacht habe. Wenn mein Vater einmal stirbt, habe ich mir nichts vorzuwerfen. Ich habe alles getan, was ein Sohn für die Versöhnung mit seinem Vater tun kann. Punkt.

Nach der Therapiestunde war ich in der Mensa essen. Habe mitbekommen, dass die Studenten morgen demonstrieren. Gegen Studiengebühren und Zwangsarbeit. Wenn ich noch studieren würde, würde ich auch mitmarschieren. Aber ich bin kein Student mehr. Trotzdem: Ich bin froh, dass ich studieren konnte, wenn ich auch keinen Abschluss erreicht habe. Mein Abschluss war die Diplomarbeit. Ich bin auch froh darüber, dass ich die Diplomarbeit letztlich doch fertig geschrieben habe. Die Diplomarbeit war sozusagen mein Schlussstein. Es ist die Arbeit eines Ketzers. An die Ökonomie habe ich nie geglaubt. Mein Umgang mit dem Studium entspricht genau meiner Haltung, die ich hatte, als ich mit dem Studium begonnen habe. Ich hätte auch mit Studiengebühren nicht abgeschlossen. Wahrscheinlich hätte ich gar nicht studiert, wenn es damals schon Studiengebühren gegeben hätte. Aber für den Bildungszuwachs durch die Uni bin ich dankbar. Wenn mir das auch nicht dabei geholfen hat, einen Beruf zu finden, der mich gesund erhält

bewusst und dennoch will ich es so. Mit dem Risiko, dass ich leer ausgehe. Es ist, wie es ist. Früher habe ich an dem Mangel an Liebe gelitten. Meine Sehnsucht war groß und schmerzhaft.

und ernährt, so habe ich doch etwas über Wissenschaft und Politik gelernt. Jeder Mensch sollte das Recht haben, zu studieren, was immer ihn interessiert. Wir wollen doch mündige Bürger. Ein demokratisches System braucht Menschen, die über ihre Arbeit hinaus denken. Bildung sollte frei sein. Natürlich kann ich mich auch ohne Universität bilden. Ich muss eigentlich nur wissen, wie Bibliotheken funktionieren. Wie das Internet funktioniert. Wie Bücher funktionieren, Zeitungen, Radiosender, etc. Ich habe nicht studiert, weil ich Ökonom werden wollte. Mich hat aber auch nie jemand gefragt, was ich werden will. Ich habe zu studieren begonnen, weil mich die Ökonomie interessiert hat. Ich wollte wissen, wie Wirtschaft funktioniert, wie Wirtschaftswissenschaft funktioniert. Aber das ist keine Berufsausbildung. Am ehesten hätte ich Journalist werden können. Aber das ließ meine Krankheit nicht zu.

Ich vertrage keinen Stress. Der Journalist ist ein stressiger Job. Als Schriftsteller fühle ich mich nicht gestresst. Das funktioniert aber nur, weil ich nicht von meiner Arbeit leben muss. Ich brauche besondere Bedingungen. Ich brauche ein bedingungsloses Grundeinkommen. Dann kann ich tun, was mir Spaß macht. Schreiben und Singen machen mir Spaß. Davon kann ich nicht leben. Ich verdiene also nicht meinen Lebensunterhalt. Von dieser Pflicht bin ich befreit. Das ist eigentlich ein großer Luxus. Aber ich kann nicht anders. Ich habe es wirklich versucht. Ich habe von mir verlangt, dass ich mein Geld durch Arbeit verdiene. 23 Psychiatrieaufenthalte waren die Folge. Dann kam die Angst vor der Pension. Ich kenne Menschen, die mit der Pension nicht so gut umgehen können wie ich. Ich denke dabei in erster Linie an den Peter. Auch er ist ein Künstler. Aber er ist von seiner Krankheit mehr gefangen als ich (auch Peter ist manisch-depressiv). So wie der Peter wollte ich nie werden. Er war immer ein abschreckendes Beispiel für mich. Darum habe ich mich so lange darum bemüht, eine richtige Arbeit zu verrichten. Jetzt arbeite ich an diesem Buch und ich bleibe dabei gesund. Ob ich berufsfähig werde, hängt davon ab, ob dieses Buch gekauft wird. Meine Gesundheit hängt also vom ökonomischen Erfolg dieses Buches ab. Es ist wirklich pervers. Wenn ich

Geld verdienen kann, bin ich gesund. Wenn ich in Pension bleibe, bin ich krank. Es gibt verschiedene Arten von Krankheit. Es gibt eine offizielle Lesart von Krankheit und es gibt eine inoffizielle Lesart. In der inoffiziellen Lesart fühle ich mich derzeit gesund. Aber ich bin nicht arbeitsfähig. Ich bin plötzlich dazu fähig, ein Buch zu schreiben. Aber vom Erfolg dieses Buches hängt ab, ob ich offiziell gesund werden kann. Ich könnte mir den Beruf eines Schriftstellers erarbeiten. Mal sehen.

Ich bin in einer besonderen Situation. Ich bin froh darüber, dass der Staat Rücksicht auf meine Erkrankung nimmt. Ich bin dem Staat dankbar. Ich bin froh darüber, dass ich in Österreich lebe. In Österreich gibt es viele interessante Menschen und schöne Gegenden. Der Staat kümmert sich um die Alten und Schwachen. Die Gesetze der Globalisierung arbeiten zwar gegen den Sozialstaat, aber es gibt Möglichkeiten gegen die Gesetze der Globalisierung zu arbeiten. In Österreich darf man demonstrieren und protestieren. In Österreich muss man sich vor der Politik nicht fürchten. Im Weltmaßstab gesehen ist das ein Luxus. Ich führe ein luxuriöses Leben, obwohl ich nicht viel Geld habe. Aber ich habe genug Geld, um zu überleben und ein menschenwürdiges Leben zu führen. Ich genieße meine Freiheit und ich genieße es, an meiner
Genesung zu arbeiten. In diesem Buch lege ich offen, wie ich mit meiner Krankheit umgehe. Ich weiß nicht, ob das für ein Publikum von Interesse ist. Trotzdem fahre ich mit meiner Arbeit fort. Ich will der Welt etwas geben. Ich könnte auch dasitzen und nichts tun. Ich könnte auf meiner faulen Haut liegen. (In der Schule hat man ja immer wieder gesagt, ich sei stinkfaul.) Aber ich bin gar nicht faul. Ich bin nur unfähig für die Jobs, die zur Verfügung stehen. Meine Krankheit hat einen ökonomischen Sinn. Meine Krankheit ist eine Form des Protestes. Mit meiner Krankheit protestiere ich gegen Zwangsarbeit.

Meine Sympathie ist auf der Seite der Studenten, die morgen demonstrieren werden. Auch ich bin gegen Studiengebühren und gegen Zwangsarbeit. Sollte ich mitmarschieren? Die Demo beginnt um 9 Uhr. Das heißt, ich müsste um 7:30 aufstehen. Das wäre eine Herausforderung. Mal sehen. Ich habe heute noch Rhythmikkurs. Vielleicht geht jemand mit. Man könnte sich morgen treffen und gemeinsam demonstrieren. Diese große Koalition, die sich da anbahnt, ist eine faule Sache. Die SPÖ hat sich an die ÖVP angebiedert. Das provoziert Widerstand. Die SPÖ ist umgefallen. Die

SPÖ will regieren, egal wie. Das erfordert unseren Protest. Einmal in vier Jahren zu wählen, ist zu wenig. Ich durfte noch ohne Studiengebühren studieren. Das durften alle Politiker, die heute an der Macht sind, auch. Warum sollten das die heutigen Studenten nicht dürfen? Wo ist da die Gerechtigkeit zwischen den Generationen? Die Frage ist doch, was wir uns leisten wollen. Eurofighter und Studiengebühren: Das passt einfach nicht zusammen. Das ist die Handschrift der ÖVP. Das ist der Geist der neoliberalen Globalisierung. Dieser Geist fordert unseren Widerstand heraus. Man muss die Dinge positiv sehen.

Wenn dieses Buch erscheint, sind diese Themen schon wieder Schnee von gestern. Alle werden sich an die große Koalition gewöhnt haben. Die stärkeren Kräfte werden sich gegen die schwächeren Kräfte durchgesetzt haben. Andere Themen werden die Diskussionen beherrschen. Vielleicht wird es neue Kriege, neue Katastrophen geben. Das hindert mich aber nicht daran, heute über das zu schreiben, was heute aktuell ist. Ein Problem unserer Zeit ist ja auch ihre Schnelllebigkeit. Indem ich hier alte Geschichten zum Lesen vorsetze, schreibe ich auch gegen die Schnelligkeit an. Ich bin ein langsamer Mensch und bin auch noch stolz darauf. Als Schriftsteller darf man langsam sein. Man will ja Dinge schreiben, die sich von der Tagespolitik absetzen. Man will Dinge von übergeordneter Gültigkeit schreiben. Man will zeitlos sein. Platon ist zeitlos und mit ihm viele andere. Ich erinnere mich an die Neujahrsansprache von Kardinal Christoph Schönborn (oder war es eine Silvesteransprache?). Er sagte – sinngemäß – wir müssen den Sonntag als arbeitsfreien Tag bewahren, an dem wir uns Gott zuwenden können. Er hat Recht. Uns würden auch mehrere arbeitsfreie Tage gut tun. Ich bin fest davon überzeugt, dass uns weniger Arbeit gut tun würde. Wir hätten dann mehr Zeit für die Dinge, die wirklich wichtig sind. Wir arbeiten zu viel. Das ist das Problem. Ich kann das Argument von der Konkurrenz aus den Billiglohnländern nicht mehr hören. Da will man auf der einen Seite Wirtschaftswachstum mit dem Argument, dass nur Wirtschaftswachstum die Armut auf der Welt beseitigen könne, und auf der anderen Seite will man mit den Billiglohnländern konkurrieren. Wie passt das zusammen? Wenn wir Wirtschaftswachstum wollen, dann brauchen wir neue und intelligente Produkte, die die Umwelt nicht belasten. Wir brauchen die Arbeit von Künstlern und wir brauchen geistige Produkte, Erfindungen, Know-how, also

Wertschöpfungen ohne zusätzlichen Materialeinsatz. Um das zu erreichen, brauchen wir gut ausgebildete, erfinderische Individualisten. Kurz: Wir brauchen Ideen. Und was soll das für eine Idee sein: Mit dem Fließbandarbeiter aus China konkurrieren wollen? Diese große Koalition ist eine Enttäuschung und Alfred Gusenbauer ist eine Enttäuschung. Aber was erzähl ich da? Ich maße mir an, über Politik von gestern zu schreiben, obwohl ich ein kranker und berufsunfähiger Pensionist bin. Wer mitreden will, muss schon was aushalten. Ist doch so, oder?

In Bregenz hab ich mir gedacht, ich darf in diesem Buch nicht so viel über

Themen schreiben, die nicht unmittelbar meine Krankheit betreffen. Und jetzt passiert mir genau das: Ich schreibe über Gott und die Welt. Was hat das mit meiner Krankheit zu tun? Was darf ein Kranker überhaupt schreiben? Was darf ein Kranker überhaupt? Ich schreibe hier, weil ich sonst nirgends mitreden kann. Bei ATTAC bin ich rausgeflogen, weil ich krank war. Zu den Zeugen Jehovas passe ich nicht. Im Chor wird nur gesungen. Wem soll ich also erzählen, was ich mir denke? Das ist wichtig: Ich schreibe dieses Buch für mich. Daran muss ich mich immer wieder erinnern. Das hilft mir. Ich kann es mir leisten, ein Buch nur für mich zu schreiben. Natürlich denke ich auch an den Leser. Der geneigte Leser wird mir – so hoffe ich – meine Wiederholungen verzeihen. Er wird in Betracht ziehen müssen, dass hier ein Mensch schreibt, der im Leben bisher letztlich versagt hat. Warum sollte es mit diesem Buch anders sein? Das ist die Kunst des Augenblicks: Ich nutze diesen Augenblick, um einen Satz zu formulieren, der dann hier steht und später gelesen wird. In diesem Augenblick bin ich nicht krank und in diesem Augenblick geht es mir gut. Viele solche Augenblicke reihe ich aneinander und so entsteht etwas für mich Neues. Ich habe noch nie ein Buch geschrieben (von meiner Diplomarbeit abgesehen). Ich habe noch nie einen Verlag gesucht. Ich habe noch nie einen Verlag gefunden. Ich habe noch nie etwas verkauft, was ich gemacht habe. Einmal war ich in einer Therapiewerkstatt auf der Baumgartner Höhe (der Pavillon 35) und habe an einer Steinwerkstatt teilgenommen. Wir haben mit Hammer und Meißel gearbeitet. Das sollte zu unserer psychischen Stabilisierung beitragen. Ich habe eine Faust gemeißelt. Als wir fertig waren, wurde eine Vernissage organisiert. Wir wurden gefragt, welchen Preis unsere Werke haben. Ich konnte keinen Preis nennen. Ich wollte kein Geld. Meine Faust war schnell verkauft (ich glaube für 500 Schillinge). Das Geld bekam die Therapiewerkstatt. Aber ich hätte das Geld auch für mich haben können, wenn ich mich getraut hätte, zu sagen, ich will das Geld für mich. Der Stein war mein Kunstwerk, aber es hatte für mich keinen Wert. Der Wert für mich lag in der Arbeit aber nicht im Werk. Genauso ist es jetzt mit diesem Buch. Den Wert dieses Buches sollen andere einschätzen. Für mich zählt nur das Schreiben.

Ich meißele an diesem Buch, gebe hier etwas dazu, nehme da etwas weg, und schön langsam wird ein Werk daraus. Das ist eine fast heilige

Angelegenheit. Woher kommen meine Gedanken? Sind sie von mir? Kommen sie von den Musen? (Ich habe gelesen, dass Wolf Biermann nicht an Gott glaubt, wohl aber an die Musen). Oder kommen sie von Gott? Es ist wohl gefährlich, zu sagen, Gott legt mir seine Worte in den Mund. Das kann in die Irre gehen. Aber ich kann sagen, dass so eine Art Inspiration im Spiel ist, die von Gott kommt. Zumindest sehe ich es so. Wolf Biermann stellt eine interessante Frage: Hat Gott den Menschen geschaffen oder hat der Mensch Gott geschaffen? Ich frage mich, ob nicht beides möglich ist. Zuerst schafft Gott den Menschen und dieser Mensch erschafft sich Gott. Dann gäbe es einen Gott jenseits der Vorstellungskraft des Menschen. Es gäbe einen Gott, der größer ist als das, was die Menschen über ihn gedacht und geschrieben haben. Das Wort Gottes ist eine Fiktion des Menschen, aber der wahre Gott könnte mehr sein als eine Fiktion. Den wahren Gott könnte es tatsächlich geben und er wäre auch da, wenn es den Menschen nicht gäbe. An diesen Gott will ich glauben. Nicht an den Gott aus der Bibel, nicht an den Gott der Zeugen Jehovas, nicht an den Gott aus dem Koran und so weiter und so fort. Ich will an einen Gott glauben, der mehr ist als uns die Religionen erzählen. An einen Gott jenseits der Religionen will ich glauben. Ich glaube an Gott in mir. Auch das ist gefährlich. Wenn ich an den Gott in mir glaube, dann nähere ich mich einer Manie. Ich muss also aufpassen auf das, was ich denke. Verschiedene Gedanken haben einen unterschiedlichen Wert. Der Wert meiner Gedanken wird zunächst einmal durch meine subjektive Einschätzung bestimmt. Wenn ich meine Gedanken fließen lasse – wie jetzt gerade – dann schalte ich jede Kritik aus. Der Kritiker in meinem Kopf hat zu schweigen. Das ist keine leichte Übung, aber sie gelingt, wenn man regelmäßig

Morgenseiten schreibt. Wenn der Kritiker also schweigt, dann kann ich frei aus meinem Bauch heraus schreiben und alles, was ich hier in den Computer tippe, bleibt so stehen, wie ich es geschrieben habe. Mein Gott ist mit dieser Prozedur einverstanden. Er ist bei mir. Er unterstützt mich mit ununterbrochen neuen Gedanken. Ich denke an Gott und schon steht ein neuer Satz da. Es ist wirklich einfach.

4

War nicht bei der Demo. Die neue Regierung ist schon angelobt. Alles ist ohne mich über die Bühne gegangen. Na ja, so ist das Leben. Jetzt habe ich gerade mit einer interessanten Frau aus Kärnten gechattet. Sie heißt Katrin, ist aber verheiratet und hat einen kleinen Sohn. Trotzdem: Es hat mir gut getan. Sie hat auch gemeint, ich habe eine poetische Ausdrucksweise. Das war natürlich Balsam für meine Seele. Der Rhythmikkurs gestern war nett wie immer. War dann noch lange auf und habe gechattet. Heute bin ich erst um 11 Uhr aufgestanden. Daran müsste ich etwas ändern. Heute werde ich früh ins Bett gehen und den Wecker stellen. Ich möchte die Vormittage nützen. Das Klavier wartet, Bücher warten, es gäbe so vieles zu tun. Heute kommt noch die Maggie zum Singen. Mal sehen. Jetzt hab ich noch eine gute Stunde Zeit zum Schreiben.

Wo fange ich an? Meine Befindlichkeit am Morgen ist immer trübe. Wenn ich dann einmal aufgestanden bin, gefrühstückt und geduscht habe, geht es. Aber das Aufstehen fällt mir schwer. Trotz aller Vorsätze. Egal. Auf der anderen Seite darf ich nicht streng mit mir sein. Wenn ich mich zu sehr kritisiere, dann schadet das dem Künstler. Wenn der Künstler am Vormittag schlafen will, dann hat er auch das Recht dazu. Ich müsste einen Kompromiss finden. Ich habe mir auch vorgenommen, Turnübungen zu machen. Daraus ist bis jetzt nichts geworden. Körperlich bin ich faul. Nur beim Schreiben fühle ich mich wohl. Habe gestern übrigens die Karin angerufen: Sie hat momentan keine Zeit und sie ruft mich zurück, wenn sie Zeit hat. Das heißt im Klartext: Sie hat kein Interesse an mir. Ich werde sie nun nicht mehr anrufen. Ich habe mich oft genug bei ihr gemeldet. Es reicht jetzt. Ich muss die Karin vergessen.

In Bezug auf die Carola hat sich nichts geändert. Mein Gefühl ist: Sie ist

keine Frau für mich. Ich bin also wieder auf der Suche. Das kenn ich ja schon zur Genüge. Ich bin ein einsamer Wolf der seine Wölfin nicht findet. Das Chatten kann dieses Problem nicht lösen. Trotzdem macht mir das Chatten Spaß. Ich muss mir das erlauben. Oder besser: Ich darf mir das nicht verbieten. Chatten ist ein Freizeitspaß und so soll es bleiben. Schreiben ist zwar auch schön, aber es ist auch Arbeit. Ich brauche auch das Gefühl, mit meinem Buch weiter gekommen zu sein. Das fehlende Seroxat spüre ich noch nicht. Es geht mir gut, abgesehen von ein paar Problemen, die ich nicht zu schwer nehme. Es ist gut, dass die Maggie heute noch kommt. Am Abend werde ich dann ein paar Freunde anrufen, um das Wochenende zu planen. Morgen kommen übrigens Bernhard und Walter von den Zeugen Jehovas. Ich weiß nicht, wie lange ich das noch mitmache. Habe heute von einer Chatterin erfahren, dass muslimische Männer andersgläubige Frauen heiraten dürfen, dass aber muslimische Frauen nur muslimische Männer heiraten dürfen. Das stehe im Koran, habe ich gelesen. Na ja, ich werde wohl kein Muslim werden – außer ich verliebe mich in eine muslimische Frau. Aber das ist eher unwahrscheinlich. Es ist überhaupt unwahrscheinlich, dass ich mich verliebe. Leider. Aber damit muss ich leben.

Ich werde heute für Maggie Somewhere Over The Rainbow singen. Danach ist mir heute. Why then oh why can´t I? Ich liebe die Texte der Jazzstandards. Ich muss sie übrigens noch auswendig lernen. Zumindest die Lieder, die ich am 28.4. singen will. Wann werde ich diese Arbeit machen? Mal sehen. Nur kein Stress. Im Notfall singe ich mit Schummelzettel. Ich freue mich schon auf die Maggie. Es ist wirklich ein Jammer, dass sie schon einen Freund hat. Alle schönen Frauen sind vergeben. Die Frauen, die nicht vergeben sind, gefallen mir nicht oder – noch schlimmer – ich gefalle ihnen nicht. Aber kann ich ein Buch schreiben, wenn ich immer nur an die Frauen denke? Ich denke an die Frauen – und automatisch fällt mir der Chat ein. Das Chatten ist eine Art Kompensation für die fehlende Partnerin. Wenn ich eine Frau hätte, würde ich nicht mehr chatten. Karin will mich nicht. Ich will Carola nicht. Maggie kann ich nicht wollen. Und bei den meisten Frauen im Chat ist es ähnlich. Sie wollen mich nicht, ich will sie nicht, sie sind vergeben, vergeben ist mein Streben. Haha, der Poet in mir erwacht. Ich höre wieder Ali Farka Toure.

Diese Musik könnte ich ewig hören. Sie ist markant aber nicht aufdringlich.

Dadurch, dass ich die Texte nicht verstehe, sind diese Lieder geheimnisvoll und exotisch. Sie erzeugen in mir eine Ruhe und Ausgeglichenheit, die sehr angenehm sind. Musik hörend da sitzen und schreiben, auf die Maggie warten und meinen Gedanken freien Lauf lassen: Was könnte es Schöneres geben? Ich weiß, was schöner wäre: Eine Frau an meiner Seite zu haben, mit der ich immer wieder ein paar Worte wechseln könnte, mit der ich kuscheln könnte, mit der ich schlafen könnte. Ja, der Sex geht mir schon sehr ab. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis ich mich wieder nach einer Prostituierten sehne. Ich will aber das Geld, das ich zu Weihnachten bekommen habe, nicht beim Fenster hinauswerfen. Ich will sparsam mit meinem Geld umgehen. Das ist ein Konflikt. Meine Sehnsucht nach einer Frau steht gegen meinen Willen, zu sparen. Mein Leben ist voller Konflikte. Und da fällt mir Erich Fried wieder ein: Es ist, wie es ist.

Ich träume davon, dass Maggie kommt und sagt, sie hat mit ihrem Freund Schluss gemacht. Das sind schlechte Gedanken. Aber darf ich mir meine Gedanken verbieten? Nein. Gedanken sind frei. Ich will ein Freigeist sein. Als Freigeist lebe ich gesünder. Und wenn es Maggie nicht ist, dann vielleicht eine andere? Ich werde wohl wieder chatten und meine Sehnsucht nach Kommunikation stillen. Der Leser hat jetzt einen Eindruck von meinem Leben und davon, was mich beschäftigt. Schön langsam habe ich die Angst, mich zu wiederholen. Aber besteht das Leben nicht aus ständigen Wiederholungen? Auf die Gefahr hin, dass ich langweilig werde, schreibe ich zum x-ten Male: Wo ist meine Frau? Letzen Montag bei der Chorprobe bin ich neben einer Altistin gesessen, die mich ein paar Mal angesprochen hat. Ich weiß leider ihren Namen nicht. Aber sie hat mir signalisiert, dass sie Interesse an mir hätte. Nun, mein Interesse an ihr ist spärlich. Aber ich bin nicht gänzlich abgeneigt.
Man kann sich ja freundschaftlich unterhalten. Mal sehen. Gestern beim Rhythmikkurs hat mich auch eine Frau angesprochen. Sie wollte wissen, was ich beruflich mache. Ich weiß nicht einmal ihren Namen. Aber ich habe sie – nach einer kurzen Pause – auch gefragt, was sie macht. Sie macht das Kolleg in Mödling im zweiten Bildungsweg, und zwar Innenraumgestaltung. Ich weiß von der Maria, dass diese Ausbildung sehr dicht ist. Das ist also keine Frau, die viel Freizeit hat. Sie gefällt mir ein bisschen, aber ich kenne sie noch zu

wenig. Vielleicht werde ich sie mal fragen, ob wir was gemeinsam trinken gehen. Ich muss aktiv bleiben.

Ich sehe heute meine Krankheit nicht mehr als Hindernis für eine Beziehung. Ich halte mich für liebes- und beziehungfähig. Ich muss mich in Geduld üben. Es wird schon einmal klappen. Maggie kommt in einer halben Stunde. Ich werde mich wohl nicht mehr ans Klavier setzen. Ich werde weiter schreiben, bis sie kommt. Und nachher?

Jetzt ist folgendes passiert: Eine junge Frau, mit der ich gestern gechattet habe, hat mich angerufen und wir haben geplaudert. Sie singt auch und sie hat mir sogar was am Telefon vorgesungen. Und was hat sie mir vorgesungen? Somewhere Over The Rainbow. Richtig, genau das Lied, das ich heute mit Maggie singen wollte (was wir inzwischen auch getan haben). Meine Gesangsstunde war ernüchternd. Ich habe es total gespürt, dass ich drei Wochen nichts gemacht habe. Maggie hat mir einige sehr gute Dinge gesagt. Sie ist eine gute Lehrerin. Wenn ich mein Konzert am 28.4. singen will, dann muss ich anfangen, was zu tun. Kurz: Morgen läutet um 9 Uhr der Wecker und ich nütze den Vormittag für Körperübungen, Einsingen, Klavier und Gesang. Das hab ich mir fest vorgenommen und Maggie hält mir die Daumen, dass ich das schaffe. Morgen beginnt ein neues Leben. Und heute gehe ich spätestens um 23 Uhr schlafen. Jetzt ist es 18 Uhr 15 und ich habe nichts mehr vor, außer schreiben und chatten. Vielleicht werde ich später noch ein bisschen telefonieren. Aber ich bin total motiviert, morgen mit dem Üben zu beginnen. So gesehen war die Gesangsstunde heute Goldes wert. Maggie hat mich motiviert und das habe ich gebraucht. Morgen beginnt die Arbeit. So wahr mir Gott helfe.

Ach ja, die Maggie ist schon eine sehr attraktive Frau, das muss man ihr lassen. Und ich muss die Finger von ihr lassen. Das ist auch eine Übung. Ich muss Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin üben. Muss mir die Maggie als Frau aus dem Kopf schlagen und morgen um 9 Uhr aufstehen. Ich muss ich muss ich muss. Ob das gut geht? Ich muss spielerisch mit den Dingen umgehen, darf mir keinen Druck machen. Ich will mir keinen Krampf antun. Aber eines scheint mir klar zu sein: Ich will ab morgen üben. Und ich will dieses tägliche Üben am Vormittag erledigen. Frauen hin oder her. Der Chat ist nicht wichtig. Der Chat ist eine Belohnung für den Abend. Der Vormittag gehört der Musik und dem Gesang. Diese Struktur will ich und ich brauche sie

auch. Wenn ich das Üben nicht schaffe, dann kann ich mir mein Konzert aus dem Kopf schlagen, aber das will ich nicht. So weit passt also alles. Ich habe alles im Griff. Ich habe mein Leben im Griff, ich weiß, was ich will, ich weiß, was ich kann, ich werde tun, was ich mir vorgenommen habe. Nicht weil ich muss, sondern weil ich will.

Was kann ich noch erzählen? Bevor mich die junge Frau (sie wollte mir ihren Namen nicht verraten) angerufen hat, habe ich gerade dazu angesetzt, zu schreiben, dass ich meine Krankheit heute nicht mehr als Hindernis für eine Beziehung sehe. Das ist ein großer und wichtiger Schritt für mich. Das stärkt mein Selbstbewusstsein enorm. Ich fühle mich gut und attraktiv und dieses Gefühl will ich beim Chatten auf die Probe stellen. Wollen das die anderen auch? Vielleicht macht das den Reiz beim Chatten aus. Man kann sich gut fühlen – ohne Konsequenzen, ohne Verpflichtungen, ohne den Ernst des Lebens. Ich träume von einer Frau wie Maggie. Beim Chatten kann ich mir vorstellen, auf eine solche Frau zu treffen. Das bleibt meine Phantasie. Das wird wohl nie Realität werden. Es ist ein Spiel. Das Chatten ist ein Kommunikationsspiel. Schreiben ist ein Kreativitätsspiel. Singen ist ein musikalisches Spiel. Das Leben ist ein Schauspiel. Ich bin ein verspielter Mensch. Ich bin ein verrückter Künstler. Gleichzeitig ist es mir auch ernst: Es ist mir ernst mit Gott, mit der Wahrheit, mit der Liebe, mit dem Wachstum, mit der Weisheit, mit den Menschen und mit vielem anderen auch. Ich bin beides: Erwachsener und Kind. Eigentlich ist das gut. Ich sehe das als Fortschritt. Ich bin schon weit gekommen in meinem Leben. Vor Maggie habe ich von Anfang an mit offenen Karten gespielt. Ich habe ihr gleich beim ersten Mal von meiner Krankheit und der Pension erzählt. Klar, ich bin ihr Gesangsschüler, sie wird mich nicht wegen einer Krankheit ablehnen. Aber ich bezahle sie auch dafür, dass sie mir Mut macht. Und Maggie macht mir Mut, obwohl ich sie nicht haben kann.

Jetzt muss ich daran denken, dass die Maggie dieses Buch vielleicht einmal lesen wird. Na ja, sie darf ruhig wissen, dass sie mir gefallen würde. Ich wäre kein Mann, wenn ich die Maggie verachten würde. Es gibt eben attraktive Frauen und weniger attraktive Frauen. Auch so eine Ungerechtigkeit auf dieser Welt. Ich glaube, unsere Verpflichtung als Mensch ist, im anderen Menschen das Seelenwesen zu sehen. Wenn ich Carola als Seelenwesen betrachte, dann muss ich sagen, dass sie okay ist. Soll ich mich wieder bei Carola melden?

Wie ist das mit der sexuellen Anziehung? Wie ist das mit den erotischen Spannungen? Gehören sie zur Liebe dazu oder muss man das trennen? Kann ich eine Frau lieben, die ich nicht erotisch finde? Oder kommt durch die Liebe das körperliche Verlangen? Maggie finde ich total erotisch. Karin könnte erotisch sein. Carola finde ich nicht erotisch. Maggie ist vergeben. Karin will nichts von mir wissen. Carola wartet vielleicht auf meinen Anruf. Aber wenn ich Carola anrufe, dann wecke ich vielleicht Erwartungen, die ich nicht erfüllen kann. Ich kann Carola nicht anrufen, um ihr zu sagen, dass ich sie nett finde, dass ich aber kein Interesse an ihr habe. Es muss noch Zeit verstreichen. Die Carola anzurufen, wäre noch zu früh. Ich muss Geduld haben, immer wieder diese Geduld. Es ist schon ein Jammer. Geduldig müssen wir unser Leben leben. Wir müssen unsere Wünsche im Zaum halten. Wir müssen unsere Sehnsüchte bändigen. Wir müssen immer wieder klein anfangen. Jetzt bin ich ganz klein. Maggie geht mir nicht aus dem Kopf. Karin kann mich. Carola will ich nicht anrufen. Mich hat heute eine junge Frau angerufen, deren Namen ich nicht kenne. Sie hat gesagt, dass sie 16 ist. Es kann auch spannend sein, mit einer 16-jährigen zu plaudern. Aber was will ich? Ich will dieses Knistern spüren, die Schmetterlinge im Bauch, ich will mich verlieben. Aber in wen?

Ali Farka Toure beruhigt mich. Er trägt mit seiner Musik dazu bei, dass ich mich mit mir selbst versöhnen kann. Ich spüre diese Sehnsucht nach Liebe in meiner Brust, genau an der Stelle, an der ich die Depressionen gespürt habe. Ja, es ist die Sehnsucht nach Liebe, die mich beherrscht. Maggie wäre in der Lage, mir den Kopf zu verdrehen. Ich muss vernünftig bleiben. Ich bleibe bei meiner Sehnsucht nach Liebe. In Bregenz hab ich das nicht so gespürt. In Bregenz waren mir meine Eltern nahe, jetzt sind sie ferne und ich bin alleine. Im Alleinsein ist die Sehnsucht nach Liebe beinahe unerträglich. Beim Chatten kann ich diese Sehnsucht etwas stillen. Beim Chatten kann ich flirten und meiner Phantasie freien Lauf lassen. Oft klappen die Gespräche nicht, aber manchmal sind sie gut und man kommt sich näher. Ob mich die junge Frau von heute wieder anruft? Ehrlich gesagt, ich würde mich darüber freuen. Ach, ich kann nicht sagen, wie sehr ich es genieße, einfach Zeit zu haben, Musik zu hören und vor mich hin zu schreiben, ohne Rücksicht auf irgendwas. Hier beim Schreiben verarbeite ich auch meine Sehnsucht. Aber wie funktioniert das? Schreiben ist ein kreativer Akt. Ich habe Lust an dieser Kreativität. Diese

Art von Lust ist der sexuellen Lust nicht unähnlich. Weil ich keinen Sex habe, schreibe ich wie besessen. Ist das das Los des Künstlers: Unbefriedigte Sehnsucht in ein Kunstwerk zu transformieren? Dieses Buch ist für mich ein Werk, ein Kunstwerk. Als Schriftsteller bin ich Künstler. Dafür bin ich kein Familienmensch. Ich bin weder Ehemann noch Vater. Klar, dass ich das irgendwie kompensieren muss. Dieses Buch ist mein Kind.

Mein Kind ist noch klein und unbeholfen. Es weiß noch nicht, was es von sich halten soll. Es fragt sich: Werde ich den Leuten gefallen? Was werden die Kritiker sagen? Werden sie sagen: Ein Verrückter schreibt Nonsens? Ich will keine Angst haben. Keine Angst um mich und keine Angst um mein Kind. Ich will stetig voranschreiten und schreiben, wie mein Leben ist. Ich will meinen

Alltag verewigen. Warum? Wozu? Weil es mir Spaß macht. Weil ich keine Angst vor Kritik habe, nicht mehr, Gott sei Dank. Was mich mein Leben lang blockiert hat, ist jetzt endlich verschwunden. Ich habe keine Angst vor Kritik. Ich bin frei und kann tun und lassen was ich will. Ich bin frei und darf leben. Ich bin frei und darf schreiben. Je mehr Text ich zusammen bekomme, desto besser ist es für mein Buch. So, und jetzt werde ich mich wieder ein bisschen um die Frauen im Chat kümmern. Mal sehen, vielleicht gibt es ja was zu berichten.

5

War heute schon brav. Bin um 9 Uhr aufgestanden und habe drei Stunden geübt und gearbeitet. Zuerst habe ich Körperübungen gemacht (unter anderem 20 Kniebeugen und 5 Liegestütz), dann Atem- und Einsingübungen, dann hab ich mich ans Klavier gesetzt und habe an folgenden Nummern gearbeitet: Somewhere Over The Rainbow, I´m Beginning To See The Light und On The Sunny Side Of The Street. Dabei habe ich teilweise Klavier und teilweise Gesang geübt. Ich bin zufrieden. Morgen gibt es eine Fortsetzung. Danach war ich in der Mensa essen und einkaufen. Jetzt sitze ich vor dem Computer und höre Ali Farka Toure. Die Zeugen Jehovas kommen in 45 Minuten.

Gestern Abend hab ich noch mit dem Joseph telefoniert. Er hat mir von den Schwierigkeiten mit seiner Monika erzählt. Ich habe ihm zugeredet, er möge die Flinte nicht ins Korn werfen. Sie werden sich sicher noch zusammenraufen. Dann hab ich mit der Sonja gechattet. Sie will, dass ich mit ihr ihren kranken Vater besuche. Er hat Krebs und wahrscheinlich wird er bald sterben. Ich treffe die Sonja morgen um 14 Uhr, dann fahren wir gemeinsam ins Krankenhaus. Außerdem hat mich die junge Frau wieder angerufen, die mir ihren Namen nicht sagen will. Sie ist irgendwie lieb und sie spricht von einer Telefonbeziehung. Na ja, mal sehen. Bin dann kurz nach 23 Uhr ins Bett gegangen und habe noch ein bisschen gelesen. Ich lese gerade ein Büchlein über die Religionen der Welt aus der Sicht der Zeugen Jehovas. Das dicke Buch über den Islam von Hans Küng wartet auch noch darauf, gelesen zu werden. Na ja, ich kann nicht alles auf einmal machen. Es wird schon alles werden. Ich bin zuversichtlich.

Immerhin habe ich heute zu üben begonnen. Die gestrige Gesangsstunde

war die Initialzündung. Das Ziel ist mein Konzert am 28.4. Bis dahin möchte ich täglich üben und arbeiten. Das Schreiben ist erst die Nummer zwei. Das Chatten ist die Nummer drei. Alles zu seiner Zeit. Üben am Vormittag, schreiben am Nachmittag, chatten am Abend. Das ist die grobe Struktur meines Alltags. Wichtig ist, dass ich weiß, was ich zu tun habe. Und weiters ist wichtig, dass ich mir keinen Stress mache. Ich will das Konzert singen, aber ich will bis dahin auch eine gute Zeit verbringen. Ich will, dass mir das Üben Spaß macht. Das kann ich erreichen, indem ich spielerisch mit den Dingen umgehe. Ich darf mich nicht zu sehr auf eine Idee fixieren. Ich will flexibel bleiben und improvisieren. Das alles bedeutet, dass ich nicht nur die Jazzstandards übe, sondern ich übe gleichzeitig auch den Umgang mit mir selbst. Die wahre Kunst ist, dass man ein zufriedener und glücklicher Mensch ist. Zumindest ist das die Kunst, die ich erlernen will. Darum geht es eigentlich. Die Musik ist nur ein Vehikel. Dieses Buch ist nur Mittel zum Zweck. In Wirklichkeit will ich, dass es mir gut geht. Und es geht mir gut, wenn ich kreativ bin. Auch kreativ im Umgang mit mir selbst. Ich muss immer wieder nach neuen Lösungen suchen. Meine Befindlichkeit ist wie ein rohes Ei und ständig lauern irgendwo irgendwie Gefahren. Jetzt zum Beispiel denke ich: Was schreibe ich, wenn mir nichts mehr einfällt? Da ist die Gefahr, dass mir nichts mehr einfällt. Gleichzeitig mit der Gefahr kommt die Angst. Die Angst wiederum verstärkt die Gefahr. Und plötzlich wird die Gefahr Realität. Die Angst hat sich bewahrheitet. Mir fällt nichts mehr ein. Ich mache Schluss, vernichte mein Manuskript und vergesse das Buch. Ich lege mich ins Bett,

starre an die Decke bis ich depressiv bin. Dann überlege ich, wie ich mich umbringen soll. Tja, so schnell kann das gehen. Aber in Wirklichkeit schreibe ich ja weiter. Ich umgehe die Gefahr, indem ich mich mit meinen inneren Kräften auseinandersetze. Ich gebe den Strömungen und Energien in mir einen Ausdruck in schriftlicher Form. Ich lege ein Bekenntnis ab. Ich mache meine Gedanken fest und greifbar, nachvollziehbar und öffentlich.

An meinen Gedanken ist nichts Besonderes. Das Besondere an mir ist nur, dass ich meine Gedanken aufschreibe. Die Gedanken kommen dadurch, dass ich schreibe. Würde ich nicht schreiben, würde ich andere Gedanken denken. Schreiben ist ein Gedankenspiel. Ich spiele Schreiben. Ich spiele Schriftsteller. Danach spiele ich Zeugen Jehovas. Danach spiele ich das Kommunikations-

spiel. Und danach gehe ich ins Bett und lese, bevor ich schlafe. Morgen läutet dann wieder der Wecker (übrigens schon um 8:30, weil ich meine Mutter anrufen muss) und dann spiele ich wieder „ein Musiker übt“. Genauso muss ich mit mir umgehen. Ich muss mir die Dinge, die ich vorhabe, schmackhaft machen. Ich muss meine innere Freude kultivieren. Ich muss den Künstler in mir bei Laune halten. Mein innerer Künstler hasst die herrschende Arbeitsmoral. Die Moral meines Vaters und die Moral in Kindergarten und Schule haben mich krank gemacht. Mein Versuch, zu genesen, ist der Versuch, mir eine neue Moral anzueignen. Diese neue Moral soll eine lebensfrohe und konstruktive Moral sein. Sie soll sich um das Schöne im Leben bemühen. Da fällt mir Sonjas Vater ein, der im Sterben liegt. Sonja will, dass ich mitkomme. Ihr Vater hat Angst. Was soll ich diesem Mann sagen? Dass der Tod nur ein Hinübergleiten in eine andere Welt ist? Wird er mir glauben? Wird seine Angst vor dem Tod verschwinden? Jetzt muss ich aufpassen, dass ich keine Angst vor der Begegnung mit Sonjas Vater entwickle. Ich will niemanden von meinem Glauben überzeugen. Aber Tatsache ist, dass wir alle sterben müssen. Es tut unserem Leben gut, wenn wir keine Angst haben. Auch keine Angst vor dem Tod. In der Depression habe ich mich oft nach dem Tod gesehnt. In der Depression hatte ich mehr Angst vor dem Leben als vor dem Tod. Wozu also überhaupt Angst haben? Wenn ich nicht an einen wohlwollenden Gott glauben würde, dann könnte ich große Angst bekommen. Ich könnte Angst davor haben, dass das ganze Universum jederzeit auseinanderfallen könnte und wir alle plötzlich einfach zu existieren aufhören würden. Denn es gäbe ja nichts, was uns zusammenhalten würde. Wenn alles zufällig entstanden wäre, dann könnte alles auch wieder zufällig auseinanderfallen und – flutsch – niemand wäre mehr da: Alles wäre verschwunden. Warum passiert das nicht? Warum geht alles immer wieder weiter? Warum geht jeden Tag die Sonne auf? Warum stehen jede Nacht die Sterne im Himmelssaal? Diese Fragen könnte ich Sonjas Vater stellen. Die einzige Chance, die er hat, seine Angst vor dem nahen Tod zu überwinden, ist seine Hinwendung zu Gott.

Die Zeugen Jehovas sind überfällig. Es ist schon 10 nach vier. Um 16 Uhr wollten sie da sein. Ob sie den Termin verschwitzt haben? Sind Zeugen Jehovas unverlässlich? … Nein, sie sind es nicht. Sie sind in eben jenem Augenblick gekommen, in dem ich an ihnen gezweifelt habe. Sie waren da

und wir haben gute zwei Stunden über die Bibel diskutiert. Jetzt habe ich eine Hausaufgabe. Ich muss mir den Propheten Daniel Kapitel 8 durchlesen (Daniels Gesicht vom Widder und Ziegenbock) und muss mir überlegen, was das beweist und was nicht. Eine schöne Aufgabe. In zwei Wochen haben wir dann wieder Stoff für spannende Diskussionen. Die Zeugen Jehovas glauben im Ernst, dass der Tod überwindbar ist, sie glauben an das ewige Leben hier auf dieser Erde. Das ist schon ein starkes Stück. Na ja, ich werde wohl nie ein Zeuge Jehovas werden. Aber die Gespräche mit ihnen sind interessant, keine Frage. Freilich muss man Zeit haben für solche Dinge. Für Leute, die keine Zeit haben, sind die Zeugen Jehovas lästig. Ich habe sie früher ja selbst immer wieder abgewimmelt, wenn sie unangekündigt an meiner Tür geklopft haben. Zeugen Jehovas können nerven, wenn man keine Zeit für sie hat. Aber sie sind sehr interessante Geschöpfe, wenn man sich Zeit für sie nimmt.

Jetzt ist es 18:30. Wie lange soll ich noch schreiben? Fällt mir noch etwas ein? … Ich war kurz im Chat. Carola hat mir ein Mail geschrieben. Ich habe ihr ehrlich geantwortet. Ich hab geschrieben, dass ich sie sympathisch finde, dass ich mich aber (noch) nicht in sie verliebt habe. Ich habe schon noch mehr geschrieben, aber das war die Quintessenz. Na ja, mal sehen, wie sie reagiert. Ich fand es jedenfalls nett, dass sie sich zuerst gemeldet hat. Vielleicht ist es ja so, dass die wirkliche Liebe Zeit braucht, wer weiß? Ich kann das jedenfalls nicht ausschließen. Ich bin für alles offen. Ich versuche eigentlich nur, keine

Vorurteile zu haben. Ich möchte mir alles anschauen und nach bestem Wissen und Gewissen entscheiden. Ich denke, dass ich das ganz gut mache. Und ich kann es mir nicht verkneifen, zu sagen, dass ich glaube, dass ich das beim Chatten gelernt habe. Mit Vorurteilen kommst du da nämlich nicht weit. Man muss offen sein. Man muss vorurteilsfrei an den Menschen denken, der einem gegenüber sitzt (virtuell). Weil es sich lediglich um Gedanken handelt, die man austauscht, ist auch alles erlaubt. Die Gedanken sind frei. Ich bin ein freier Mensch, weil meine Gedanken frei sind. Ich genieße diese Freiheit. Auch in diesem Text lebe ich meine Freiheit aus. Die Freiheit ist die Quelle des Künstlers … Jetzt hab ich gerade mit Sonja gechattet. Sie will doch nicht ins Krankenhaus. Ihr Vater ist nicht gut drauf. Sie will abwarten, bis er wieder zu Hause ist. Aber sie kommt zu mir und wir gehen spazieren. Ist mir auch recht … Jetzt hab ich gerade mit einer Lebens- und Sozialberaterin gechattet.

252

Sie fand unsere Unterhaltung anstrengend und hat das Gespräch beendet. Jetzt gehe ich in den Erotikchat … Erotikchat war fad. Maria hat angerufen und hat mir lang und breit ihre Probleme mit Wilfried geschildert. Das hat mich genervt. Ich komme mir da ausgenützt vor. Hab ihr das auch gesagt und sie war beleidigt. Na super. Jetzt geh ich wieder in den normalen Chat. Das ist ein öder Abend heute … So, für heute reicht es. Jetzt hab ich mit einer Frau aus OÖ gechattet, die einen Mann aus OÖ sucht. Wien ist ihr zu weit weg. Das war das Zeichen für mich, aus dem Chat auszusteigen und langsam in Richtung Bett zu gehen. Will ja morgen wieder früh raus. Werde zum Wochenende vielleicht eine Chatpause einlegen. Hatte heute fast nur blöde Gespräche. Also wirklich. Nein, der Chat ist keine Lösung. Liebe Leser! Fangt nie an mit diesem blöden Chat. Er stiehlt Euch nur die Zeit. Man könnte so viel Sinnvolleres machen. Ich werde noch ein bisschen was lesen und dann schlafen. Gute Nacht.

253

6

Verflixt. Habe den heutigen Vormittag verpennt. Bin erst um 12:30 aufgestanden.
Hab es einfach nicht früher geschafft. Mist. Hab nur kurz geübt. Dann ist die Sonja gekommen und wir sind zur Schwarzenbergallee gefahren und haben eine Runde gedreht. Das Gespräch mit Sonja war sehr gut. Wir haben auch über mein Buch geredet. Nachher waren wir noch in einer Pizzeria. Sie hat mich eingeladen. Dann bin ich nach Hause und habe gechattet. Ein Gespräch war interessant. Mit einer Frau, deren Mann vor zwei Jahren an Krebs gestorben ist. Ich hab ihr was ins Gästebuch geschrieben. Vielleicht trifft man sich ja mal wieder.

Jetzt ist es 20:45 und ich höre Ali Farka Toure. Mit dem Chatten ist für heute Schluss. Ich will jetzt noch schreiben und spätestens um 23:00 ins Bett gehen. Morgen ist Sonntag. Ich habe nichts vor. Von Carola ist übrigens noch keine Antwort gekommen. Soll ich sie mal anrufen? Heute nicht mehr. Vielleicht morgen. Jetzt möchte ich die Zeit nutzen, um wieder zur Ruhe zu kommen. Ich könnte auch was lesen. Ich könnte auch Whisky trinken. Wie schaffe ich es, dass ich morgen zeitig aufstehe? Ich will vor dem Konzert nicht unter Zeitdruck geraten. Ich muss jetzt was tun. Ach ja, es ist nicht leicht. Aber es ist für niemanden leicht. Ich darf mich nicht beklagen. Ich darf nicht jammern. Es gibt jetzt schon einige Leute, die ich nicht mehr anrufen will. Die Karin will ich nicht mehr anrufen. Die Eva will ich nicht mehr anrufen. Den Peter will ich nicht mehr anrufen. Die Maria will ich vorläufig nicht mehr anrufen. Mit dem Joseph hab ich erst telefoniert. Wer bleibt da noch? Gabriele hebt nicht ab. So, wie es aussieht, werde ich den morgigen Tag alleine verbringen. Bettina hebt nicht ab. Brigitte hebt nicht ab. Eh klar, es ist Samstagabend. Da sind alle unterwegs. Harald hebt nicht ab. Immerhin: Jetzt hab ich den Jakob erreicht. Er ruft mich morgen zurück. Lore hebt nicht ab. Margret hebt nicht ab. Martina schläft (laut Fiona). Morkor hebt nicht ab. Paula ist nicht da. Stella hebt nicht ab. Jetzt hab ich den Thomas erreicht. Wir treffen uns morgen um 14 Uhr beim Planetarium und gehen die Prater Hauptallee zum Lusthaus.
Der morgige Tag ist gerettet (wenn ich es schaffe, aufzustehen und zu üben).

Jetzt ist es 21:30 und ich habe noch eineinhalb Stunden Zeit. Diese Zeit will ich zum Schreiben nutzen. Aber worüber schreibe ich? Ich könnte den Propheten Daniel lesen und darüber schreiben. Aber schaffe ich das heute noch? Ich glaube, das ist etwas für ein anderes Mal. Meine Telefonitis ist wieder abgeklungen. Jetzt habe ich Zeit und Ruhe, um mich aufs Zubettgehen einzustimmen. Was werde ich heute im Bett lesen? Ich habe momentan ein Probeabo von Die Zeit und müsste darin mal lesen. Aber bevor ich ins Bett gehe, schreibe ich. Irgendwie drängt es mich in den Chat und gleichzeitig lehne ich den Chat ab. Da ist einerseits das, was sein könnte, und andererseits ist das, was erfahrungsgemäß ist: Nämlich Enttäuschung. Der Chat ist wie das Leben. Hoffnung und Enttäuschung liegen nahe beieinander. Ich hoffe, dass ich endlich eine Frau kennen lerne, die ich liebe, und werde doch immer wieder enttäuscht. Beim Chatten kann ich für kurze Augenblicke in der Illusion leben, dass sich eine Begegnung ergeben könnte. Dass ein Chat der Beginn einer Romanze sein könnte. Dass ich eine Frau kennen lerne. Aber ich chatte jetzt schon seit über zwei Jahren und es hat sich noch nichts ergeben, was den Namen Liebe verdient hätte. Ich habe nette Menschen kennen gelernt (mit einer war ich heute spazieren), ich denke da an die Maria R., an die Sonja, an die Verena, an die Stella und wie sie alle heißen. Aber das, was ich eigentlich suche, finde ich nicht. Im Chat nicht und im Leben auch nicht. Wie gehe ich damit um?

Eine Antwort ist: Ich muss aufhören, zu suchen. Aber das fällt mir schwer. Ich werde immer ein Suchender sein. Vielleicht muss ich aufhören, eine Frau zu suchen. Ich muss warten können. Ich muss die Sehnsucht in meinem Herzen bezwingen. Die Frau, mit der ich heute gechattet habe, deren Mann vor zwei Jahren an Krebs gestorben ist, sie heißt übrigens Karin (schon wieder eine Karin) – diese Frau sagt, als ihr Mann gestorben ist, ist auch ein Stück von ihr gestorben. Ich frage sie: Welches Stück? Und sie sagt: Ihr Herz. Diese Frau verharrt in ihrer Trauer und sie kann sich für keinen anderen Mann

öffnen. Ich habe mich bemüht, habe ihr sogar ein Lächeln abgerungen, gleichzeitig hab ich aber auch gespürt, dass ich auf Granit beiße. Bei der anderen Karin habe ich auch auf Granit gebissen. Karin ist ein schlechter Name für mich. Welchen Namen wird sie tragen? Das Problem der Frauen im Chat ist ihr gehäuftes Auftreten. Umgekehrt ist das Problem der Männer im Chat das gehäufte Auftreten der Männer. Man lernt sich nicht wirklich kennen. Man hat keine Chance, sich zu verlieben. Und persönliche Treffen sind mühsam. Es muss schon vieles da sein, bis man sich die Mühe macht, ein Date zu vereinbaren. Ich muss daran denken, dass ich die Verena in Liechtenstein besucht habe. Die Hanne in Salzburg (zwei Mal). Die Angela in Braunau/Inn. Die Marie in St.Veit/Glan. Nichts davon bereue ich. Aber dennoch wurde meine Sehnsucht nicht gestillt. Wer stillt meine Sehnsucht? Nur wer die Sehnsucht
kennt, weiß, was ich leide. (Ist das ein Lied von Schubert?) Jetzt werde ich mir einen Whisky holen …

Jetzt ist es 22 Uhr. Ich habe noch eine Stunde. Mit Whisky schreibt es sich leichter. Eine Stunde noch Zeit für den freien Gedankenfluss. Ob sich der Leser schon langweilt? Ich weiß, dass ich mich um diese Frage nicht kümmern darf. Die Meinung des Lesers hat mich derzeit nicht zu interessieren. Heute hat mich meine Mutter gefragt, ob ich die politischen Entwicklungen mitverfolge. Ich sagte: Ja, am Rande. Es ist ja auch nicht wirklich spannend. Aber was ist spannend? Geht es in diesem Buch um Spannung? Es geht um meine Genesung. Ich lege offen, wie ich den Umgang mit mir selber sehe. Ich beschreibe meine Befindlichkeiten. Ich schreibe aus dem Bauch heraus. Ich habe keine Ahnung, was daraus wird. Vielleicht landet dies alles im Müll. Es ist mir aber egal. Ich kann nicht einmal sagen, dass ich mir wünsche, dass dieses Buch gedruckt wird. Ich will es nur zu Ende schreiben und dann ein neues beginnen. Schreiben ist meine Therapie. Ich wünsche allen Menschen, dass sie Zeit zum Schreiben finden.

Ein neuer Absatz beginnt. Ich warte auf Ideen. Sind da irgendwelche Vorschläge? Bei dem Spaziergang heute mit der Sonja sind wir auch bei meinem Baum vorbei gekommen. Wir sind zu ihm hingegangen und ich habe ihn gestreichelt. Wenn ich jetzt an diesen Baum denke, dann fällt mir ein, dass ich schon oft bei diesem Baum war. Er hat mir schon in schwierigen Situati-

onen Kraft gegeben, hat mir dabei geholfen, Entscheidungen zu treffen. Es ist gut, dass ich heute bei meinem Baum war. In Bregenz gibt es eine Route, die an zwei Bäumen vorbeiführt, von denen der eine der Baum meiner Mutter ist, und der andere ist meiner. Auch meine Mutter geht zu ihrem Baum. Das ist

eine Frage des Glaubens. Meine Mutter glaubt, dass ihr Baum ihr Freund ist. Sie glaubt, dass die Bäume untereinander kommunizieren. Sie spürt die Energie, die von ihrem Baum ausgeht. Auf der anderen Seite bildet sich mein Vater ein, dass Gott eine Fiktion ist. Die Zeugen Jehovas wiederum glauben an das ewige Leben hier auf dieser Erde. Ich glaube, dass alles verrückt ist. Ich habe meinen eigenen Glauben. Ich möchte glauben, dass ich morgen um 9 Uhr aufstehe und drei Stunden übe. Aber glaube ich das wirklich? Wie denke ich, wenn morgen um 9 Uhr der Wecker läutet? An einem Sonntag! Einen Teil meines Glaubens verwirkliche ich damit, dass ich um 23 Uhr ins Bett gehe. Das ist schon mal ein Anfang. Vom Chat habe ich vorläufig genug. Ali Farka Toure fasziniert mich immer noch. Der Whisky schmeckt gut. Und ich sitze hier und schreibe vor mich hin, ohne Rücksicht auf Verluste.

Was nun? So What? Eine Nummer von Miles Davis. Der eine Zeuge Jehovas (Bernhard) hat gestern meine Plattensammlung inspiziert. Ihm hat gefallen, was ich so habe. Das sind direkt menschliche Züge. Ein Zeuge Jehovas ist ein Mensch wie du und ich. Habe ich etwas anderes erwartet? Na ja, man muss den Menschen erst kennen lernen. Beim Chatten lernt man sich nicht wirklich kennen. Das Chatten ist nur ein vorsichtiges Abtasten. Eine erste Annäherung. Man kann feststellen, ob man sich sympathisch findet. Mehr ist es nicht. Ich muss an die eine Frau im Chor denken. Sie war frech. Sie hat mich einfach angeredet. Sie hat damit riskiert, die Chorleiterin zu stören. Und trotzdem hat sie es getan. Für mich. Soll ich mich für sie interessieren? Ich darf keine Vorurteile haben. Mal sehen. Vielleicht sitzen wir bei der nächsten Chorprobe wieder nebeneinander. Übermorgen ist es wieder soweit. Die Zeit vergeht eh so schnell. Ein Jahr geht wie nichts vorbei. Kaum zu glauben, dass ein neuer Mensch in nur 9 Monaten entsteht. Sonja hat heute eine interessante Frage gestellt: Wenn die Zeugen Jehovas an das ewige Leben auf dieser Erde glauben, müssen wir dann aufhören, Kinder zu zeugen? Oder glauben die Zeugen Jehovas, dass sich die Menschheit im All ausbreiten wird? So gesehen wären die Anstrengungen der Raumfahrt ja sinnvoll, weil Erkun-

dung nach neuem Lebensraum. Menschen, die ewig leben, könnten ja auch ferne Planeten erreichen. Aber dass ich dafür meine Freizeit verwende und an

fremde Wohnungstüren klopfe, das kann ich mir nicht vorstellen. Es ist schon eigenartig, wie der Glaube das Verhalten des Menschen beeinflussen kann. Was glauben die Menschen, die die Kronenzeitung verkaufen?

Ali Farka Toure hat zu Ende gesungen. Ich werde ihn jetzt pausieren lassen. Für heute reicht es … die Brigitte hat gerade angerufen und hat mir einen Kegeltermin im Februar durchgesagt. Es geht ihr gut. Alles ist in Ordnung. Schön langsam wird es 23 Uhr. Was fällt mir noch ein? Ich fürchte, nicht mehr viel. Es war trotz des Vormittags ein guter Tag. Ich werde jetzt langsam ins Bett gehen. Lieber Gott, bitte hilf mir, dass ich morgen um 9 Uhr aufstehe und übe. Schick mir bitte eine Frau. Mach, dass ich ganz gesund werde. Lass mich ein schönes Konzert singen. Lass mich dieses Buch zu Ende schreiben.
Lass mich einen Verleger finden. Lass mich meinen Weg finden. Danke.

7

Also das mit dem Aufstehen klappt noch nicht so, wie ich mir das wünsche. Vor 11 Uhr schaffe ich es nicht, obwohl um 9 Uhr der Wecker läutet. In der Früh erscheint mir alles als unendlich mühsam. Wenn ich dann geübt habe, geht es mir viel besser. Gestern war ich mit dem Thomas in der Prater Hauptallee und in einem Wirtshaus. Die Unterhaltung mit ihm war angenehm. Er interessiert sich auch für die Schreibwerkstatt. Er hat mir von einer Frau erzählt, die er bei einer Wanderung kennen gelernt hat. Aber er hat sich nicht getraut, sie nach ihrer Telefonnummer zu fragen. Wie wir aus dem Wirtshaus herauskommen und ein paar Schritte gehen, sagt er, na so ein Zufall, jetzt habe ich gerade diese Frau gesehen, sie ist mit ihren Eltern unterwegs – und er hat sich nicht getraut, sie anzusprechen. Er meinte, sie habe demonstrativ weggeschaut. Na, da hat er aber ein Problem, der gute Thomas.

Mein Drucker funktioniert gerade nicht. Wahrscheinlich ist die Patrone leer. Jakob hat mich angerufen. Wir treffen uns nächsten Sonntag im Tunnel. Leila (meine Lehrerin am American Institute of Music) leitet eine Vocal Jazz Session. Vielleicht nehme ich zwei Nummern mit und steige ein. Habe heute On The Sunny Side Of The Street geübt. Habe ein nettes Mail von Mirja bekommen. Sie ist Malerin und ich wollte vor Weihnachten ihre Bilder anschauen gehen, die in einer Bank ausgestellt waren, bin dann aber doch

nicht dazu gekommen. Sie meint, es wird wieder einmal eine Gelegenheit geben. War heute schon in der Mensa essen und beim anschließenden Einkaufen habe ich den Ali getroffen. Er hat erzählt, dass er vor zwei Jahren eine Freundin hatte, die ihm ein Messer in den Bauch gerammt hat. Er hat sogar einen Sohn mit ihr. Schlimme Geschichte.

Heute ist noch Chorprobe. Gestern hab ich nichts geschrieben. Hatte aber ein sehr interessantes Gespräch mit einer Susan im Chat. Sie ist gerade dabei, sich von ihrem Mann zu trennen und ein neues Leben zu beginnen. Habe ihr dann noch was ins Gästebuch geschrieben. Mal sehen, ob sie sich wieder meldet. Morgen muss ich spätestens um 9:30 aufstehen, weil ich um 11 mit der Gertraud verabredet bin. Wir wollen diesmal im Koran lesen. Am Abend spiele ich dann Tischtennis mit der Sonja. Am Mittwoch hab ich Klavierstunde beim Achill. Wollte eigentlich noch ein Intro für den Telefonisten schreiben. Vielleicht komme ich morgen dazu, oder sonst am Mittwochvormittag. Mein Leben ist also einigermaßen ausgefüllt. Ich habe genug zu tun und trotzdem habe ich Zeit für kreative Dinge. Es ist alles so, wie es sein soll. Na ja, fast.

Ich denke immer, das und jenes möchte ich noch tun. Aber alles geht halt nicht. Ich muss zufrieden sein. Immerhin sitze ich jetzt hier und schreibe. Da ist genug Platz für meine Kreativität. Ich gebe diesem Text breiten Raum. Wenn ich in mich hineinhöre, dann muss ich an die Frau aus dem Chor denken, die in der letzten Probe neben mir gesessen ist. Wie soll ich ihr heute begegnen? Sie gefällt mir nicht wirklich, aber ich will auch keine Vorurteile haben. Vielleicht ist sie ja sehr nett, wer weiß? Ich will mich nicht verschließen. Am besten ist wohl, ich lasse die Dinge auf mich zukommen. Das gilt für heute genauso wie für den Rest meines Lebens. Irgendwie zieht es mich jetzt wieder in den Chat. Ich kann nicht genug davon kriegen. Ich denke mir, wenn ich eine Frau gefunden habe, dann brauche ich den Chat nicht mehr. Aber solange ich alleine bin, bin ich halt auf der Suche. Manche Gespräche sind frustrierend und dann habe ich wieder ein Gespräch, das mich total

fesselt. Und der Chat bietet doch die Möglichkeit, dass man sich kennen lernt. Wenn die richtige bis jetzt auch noch nicht dabei war, ich darf die Hoffnung nicht aufgeben. Ich muss weiter suchen, aber ich darf nicht krampfhaft suchen. Meine Suche muss spielerisch und locker sein. Das Suchen selber sollte ein Vergnügen sein. Ich werde für heute also Schluss machen und in den Chat verschwinden. Das Leben geht weiter.

8

Die gestrige Chorprobe war nett wie immer. Keine besonderen Vorkommnisse. Heute um 9:30 aufgestanden. War bei Gertraud. Wir haben angefangen, den Koran zu lesen. Mein erster Eindruck: Auf dem „Ungläubigen“ lastet viel Druck. Nächstes Mal lesen wir wieder in der Bibel. War anschließend in der Mensa essen. Zu Hause hab ich mich ans Klavier gesetzt und On The Sunny Side Of The Street einmal durchgespielt. Hab aber schnell gemerkt, dass ich aufs Üben heute keine Lust habe. Das Üben muss ich am Vormittag erledigen. Jetzt ist es 14:45. Nächster Termin: Tischtennis mit Sonja um 20 Uhr. Habe also viel Zeit zum Schreiben. Habe mir heute wieder den Ali Farka Toure aufgelegt. Das Leben plätschert so vor sich hin. Ich kann im Moment nichts Großartiges tun. Ich könnte lesen oder telefonieren. Ich könnte chatten. Ich könnte eine Zigarette rauchen. Für Whisky ist es noch zu früh.

Wenn ich so vor mich hin sinniere, dann muss ich daran denken, dass ich alleine bin. Es ist immer das gleiche. Es kommt nichts Neues mehr nach. Dieses Buch droht langweilig zu werden. Es fehlt mir heute die Lust. Auch zum Schreiben hab ich nicht wirklich Lust. Ich könnte mich ins Bett legen, doch auch darauf hab ich keine Lust. Immerhin mach ich heute noch was Sportliches. Sonja ist eine liebe Frau, aber ich stehe nicht auf sie. Außerdem ist sie vergeben. Gertraud ist auch vergeben. Aber auf sie stehe ich noch weniger. Wir haben auch gebetet. Ich habe um Frieden und um Liebe gebeten, wie schon damals bei dem Schwitzhüttenritual in Vorarlberg. Dieses Jahr ist nicht mehr ganz neu. Noch ist nichts Besonderes passiert. Mein Konzert ist in Planung. Gestern nach der Chorprobe hab ich mit dem Christian darüber gesprochen. Er hat zugesagt, mich auf der Gitarre zu begleiten. Er kennt auch zwei Bassisten, die in Frage kommen. Ins Cafe Concerto muss ich auch mal

schauen und den Termin fixieren. Aber noch ist Zeit. Morgen möchte ich wieder früh (um 9 Uhr) aufstehen und üben.

Ich werde jetzt mal in den Chat gehen. Vielleicht ergibt sich ein interessantes Gespräch … Ja, hatte ein nettes Gespräch. Leider hatte sie nicht

allzu lange Zeit. Ihren Namen weiß ich nicht. Aber wir haben über Liebe und Beziehung philosophiert. Hab ihr auch einen Eintrag im Gästebuch hinterlassen. Mal sehen. Vielleicht kommt eine Antwort … Ich gebe es zu: Momentan langweile ich mich. Im Chat ist auch nichts los. Mir gehen die Ideen aus. Ich sollte eine Pause machen und was lesen. Aber mir fehlt die Energie. Jammern kann ich auch für mich alleine … Jetzt trinke ich Whisky … Jetzt habe ich gerade mit der Bernadette gechattet. Sie ist voll süß. Aber sie ist erst 16. Na ja, kann man nichts machen … In einer halben Stunde muss ich zum Tischtennis aufbrechen. Soll ich eine Pause mit diesem Buch machen? Ich habe Angst, mich zu wiederholen. Ich könnte langweilig werden. Was soll ich sonst sagen, außer: Ich suche eine Frau? Ich habe sonst kein Thema.

263

Deswegen lande ich auch immer wieder im Chat. Es ist immer dasselbe. Ich bin alleine und suche eine Frau. Das ist der Punkt. Aber wie gestalte ich meine Suche? Ich gehe in den Chat. Auch das ist nicht neu. Lieber Leser, findest du mich langweilig? Ich könnte etwas erfinden. Eine literarische Figur. Eine Schlange oder einen Drachen. Aber wozu? Um den Leser zu täuschen? Mein Whisky ist längst zu Ende getrunken. Gegessen hab ich auch schon. Bleibt nur noch eine Zigarette und ein letztes Gespräch im Chat … Mit Elisabeth aus Kärnten. Wir treffen uns morgen wieder. Also dann los zum Tischtennis. Baba.

9

„Ich schreibe Morgenseiten. Das heißt, ich schreibe wirr und selbstbezogen. Ich schreibe, was mir gerade einfällt, aber ich habe keinen Faden. Zumindest sehe ich keinen Faden. Einmal das, einmal jenes. Wirr, chaotisch, unzusammenhängend. Für niemanden zumutbar. Keine Literatur. Ich will etwas schreiben, was andere lesen. Ich will an einen Leser schreiben. Hallo du, Leser, du kannst mich nicht sehen, aber du siehst, was ich geschrieben habe. Heute ist ein Tag im Mai 2004. Die USA sind mit ihrer eigenen Schlechtigkeit konfrontiert (Folter im Irak). Die EU ist erweitert. Und ich sitze zum zweiten Mal in der AMS-Maßnahme „Chancen im Beruf“. Ich tausche E-Mails mit einer gewissen Anita, die ich beim Chatten kennen gelernt habe. So, wie es momentan aussieht, beantrage ich Ende Juni die Berufsunfähigkeitspension. Warum erzähle ich dir das alles? Ich erzähle, weil ich nach einer Geschichte suche. Nach einer Geschichte, die ich erzählen kann. Das wird im Wesentlichen meine Geschichte sein.“

(Aus den morgenseiten)

Meine Begeisterung für dieses Buch ist gedämpft. Soll das Projekt sterben? Oder soll ich weitermachen? Momentan habe ich meine Krankheit im Griff. Aber kann ich ganz genesen? Ich suche eine Frau, aber ich werde nicht fündig. Ich übe Jazzstandards, weil ich ein Konzert singen will. Ich komponiere ein Stück für den Chor. Es ist fast fertig. Es fehlt nur noch ein Intro. Ich chatte. Ich kämpfe in der Früh mit dem Aufstehen. Heute hat um 10 Uhr der Wecker geläutet und ich bin auch um 10 Uhr aufgestanden. Ein erster kleiner Erfolg. Ich war in der Mensa essen. Am Abend gehe ich zu einem Plenum ins WUK. Dort will ich einen Termin für meine Schreibwerkstatt. Gabriele hat mich angerufen. Wir sehen uns nächstes Wochenende. Habe zwei Patronen für meinen Drucker bestellt. Morgen habe ich Gesangsstunde bei Maggie und Probe mit dem Quartett. Ich bin unzufrieden. Es zieht mich in den Chat. Mir ist langweilig. Zum Schreiben hab ich keine rechte Lust. Ich werde eine Pause machen …

Chatten macht auch keinen Spaß. Was tu ich nur? Lesen? … Jetzt habe ich Daniel Kapitel 8 gelesen (Daniels Gesicht vom Widder und Ziegenbock). Aber was sagt das aus? Ist das ein Beweis dafür, dass die Bibel das Wort Gottes ist? Momentan habe ich keine Lust auf das Wort Gottes. Ich hätte Lust auf eine Frau. Ach, ich bin schlecht drauf. Ich lege mich ins Bett … War doch nicht im Bett. Habe mich ans Klavier gesetzt und den Telefonisten einmal durchgespielt. Dann hab ich das Radio aufgedreht, bin in die Küche und hab zwei Brote und eine Tafel Schokolade vertilgt, dazu gab es Bier. Momentan läuft Jazz auf Ö1. Hab noch ein bisschen was von dem Bier. In einer halben Stunde muss ich aufbrechen. Ich wollte schreiben: Heute ist kein guter Tag. Aber warum? Was mache ich falsch? Ich weiß es echt nicht. Meine Theorie ist: Der Schlüssel liegt im Denken. Aber was denke ich? Jetzt rauche ich mir eine an. Bier, Schokolade, Nikotin … ich lasse nichts unversucht. Der Saxophonist Michael Brecker ist gestorben. Ihm war die Jazzsendung gewidmet. Jetzt beginnt gleich das

Abendjournal. Das werde ich mir noch anhören. Vielleicht baut mich das Plenum im WUK auf. Das wäre allerdings ein kleines Wunder. Jetzt ist es 18 Uhr. Das Abendjournal beginnt. Warten auf den schwersten
Sturm, sagen sie. Die ÖH überlegt einen Boykott der Studiengebühren. Ganz Österreich wappnet sich gegen einen Orkan. Es soll sogar die Schule abgesagt werden. Es gibt sogar schon Todesopfer in Bayern. Der Fernverkehr der

Deutschen Bahn ist eingestellt worden. Edmund Stoiber ist zurückgetreten. Ich sag es ja: Heute ist kein guter Tag. Aber ich werde mich hindurch kämpfen. Ich werde zum Plenum ins WUK aufbrechen. Trotz Sturmwarnung.

10

Befinde mich wieder in einer Depression. Ich weiß gar nicht, ob das mit dem Schreiben jetzt funktioniert. Es ist ein Versuch. Nichts von dem, was ich bisher geschrieben habe, scheint mehr zu gelten. Trotz allem kann ich die Depression nicht verhindern. Es stellt sich die Frage, ob ich das Seroxat wieder nehmen soll. Am Montag bin ich wieder bei Dr. Windhaber. Mit ihm werde ich das besprechen. Am Donnerstag war ich bei einem Plenum im WUK. Ich habe mein Anliegen vorgetragen. Ich suche einen Raum für eine Schreibwerkstatt für Menschen mit Psychiatrieerfahrung. Gleichzeitig habe ich an diesem Projekt zu zweifeln begonnen. Will ich das wirklich machen? Gestern bin ich erst zu Mittag aufgestanden. Habe das Intro für den Telefonisten geschrieben. Dann kam Maggie zu einer Gesangsstunde. Danach war ich bei einer Quartett-Probe. Heute schon mit Mutter telefoniert. Harry ist gestorben. Er hatte Krebs. Bin dann erst zu Mittag aufgestanden. Alles ist entsetzlich mühsam. Nichts freut mich. Ich kann mich zu nichts aufraffen. Habe mich auch schon an Gott gewandt. Aber der hilft mir so nicht. Momentan hilft gar nichts. Habe nicht einmal Lust zu chatten.

Wie komm ich da wieder raus? Ich weiß es nicht. Ich weiß keinen Rat. Nicht für mich selbst und nicht für andere. Ich habe die Berechtigung verloren, ein Buch zu schreiben. Jetzt schreibe ich wirklich nur mehr für mich selbst. Wie finde ich aus der Depression? Lesen hilft nicht. Klavier spielen hilft nicht. Singen trau ich mir erst gar nicht zu. Obwohl: Gestern bei der Probe hab ich auch gesungen. Aber in der Gruppe zu singen, ist etwas anderes, als alleine zu singen. Alleine zu singen, ist viel schwieriger. Ali Farka Toure singt für mich. Die Bibel und der Koran liegen auf meinem Schreibtisch. Beide können mir gestohlen bleiben.
Das Wort Gottes hilft mir nicht aus der Depression heraus. Wenn schon, dann müsste ich selber beten. Hab das auch schon versucht. Aber das hat mir keine neue Hoffnung gebracht. Ich würde gerne sterben, damit alles aus und vorbei ist. Meine Gedanken und Gefühle sind negativ. Ich kann mich nicht aus dem Sumpf ziehen. Ich könnte jemanden anrufen, aber ich will mich niemandem zumuten. Lieber will ich beim Leiden alleine sein. Alles ist schlimm: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Ich habe das Gefühl, ich kann mein

Leben nicht bewältigen. Die Dinge, die ich mir vorgenommen habe, bedrohen mich. Ich bin zu nichts mehr fähig. Der Tag ist eine Last. Ich kann nichts Konstruktives denken.

Ich kann keine Freude empfinden. Ich möchte sterben. Mir wäre es recht, wenn es jetzt aus wäre. Und ich habe keine Kraft, dagegen anzukämpfen. Ich kann nur versuchen, mich abzulenken. Soll ich es doch mit dem Chat probieren? … Der Chat lenkt ein bisschen ab. Aber er bringt keine Lösungen. Die Frauen im Chat kommen und gehen. Alles ist sehr vergänglich. Aber chatten ist das Beste, was ich heute tun kann.

11

War heute bei Dr. Windhaber. Er hat mir wieder das Seroxat verschrieben. Ich soll heute und morgen eine halbe Tablette nehmen, ab dann eine ganze. Ich habe ihm gesagt, dass nichts mehr von dem, was ich geschrieben habe, Gültigkeit hätte. Da hat er widersprochen und hat gemeint, dass der therapeutische Nutzen der Morgenseiten bestehen bleibe. Nun sitze ich also hier und versuche es mit den Morgenseiten. Ich habe ein schwarzes Wochenende hinter mir. Gestern ist zwar der Joseph aufgetaucht (wir waren in einer Pizzeria und im Café Hübler), aber es ist mir elend gegangen. Dem Jakob hab ich abgesagt (wir wollten ursprünglich ins Tunnel zu einer Jazzsession). Hab stattdessen den Fernseher aufgedreht und hab mir The Day After Tomorrow angeschaut. Mit dem Chatten hatte ich Schiffbruch erlitten. Wenn ich depressiv bin, funktioniert das Chatten nicht.

Heute ist noch Gruppentherapie und Chorprobe. Ich kann aus der Depression heraus nichts schreiben und nichts sagen. Die Depression ist ein In-sich-blockiert-Sein. Nur wenn ich mich über die Depression hinweg setze, kann ich mich äußern. Die Depression führt zu nichts. Sie führt nur hinab in den Tod. Aber die Depression zu verleugnen, funktioniert auch nicht. Sie will gehört werden. Ich muss ihr eine Stimme geben. Ich selbst habe behauptet, dass das hilft. Jetzt kann ich meine eigenen Ratschläge in die Tat umsetzen. Also dann …Depression: …

Es stimmt nicht. Die Depression hat nichts zu sagen. Sie will nur meine Vernichtung. Sie will mir sagen, dass ich am Ende bin, dass nichts mehr geht. Aber das will ich nicht hören. Ich bastle schon an einer Perspektive: Seroxat, Morgenseiten, Gruppentherapie, Chorprobe, morgen bin ich wieder bei Gertraud, am Mittwoch hab ich wieder Einzeltherapie und Rhythmikkurs, am Donnerstag treffe ich die Sonja und am Freitag kommt Maggie zur Gesangsstunde, kommen auch Bernhard und Walter von den Zeugen Jehovas. Was aber wird aus der Schreibwerkstatt? Was wird aus meinem Konzert? Was wird aus dem Buch? Diese Fragen machen mir Angst. Sie sind zu groß. Sie

aufzustehen und mich herzurichten. Ich weiß nur, dass ich Angst davor habe, zu lange alleine daheim zu sitzen. Ich muss raus aus der Wohnung. Und wenn sind nicht bewältigbar. In der Depression muss ich mich ganz klein machen und an die kleinen Schritte denken. Jetzt schreibe ich noch eine halbe Stunde, dann muss ich aufbrechen. Die Leute in der Gruppe werden schauen, wenn ich sage, ich bin depressiv. Bis jetzt ist es mir immer gut gegangen. Scheiße. Ich hätte das Seroxat nicht absetzen sollen. Na ja, dafür ist es jetzt zu spät. Ich dachte halt, es geht ohne. Aber es geht nicht ohne. Das Seroxat braucht ein bis zwei Wochen bis es wirkt. Ich muss also Geduld haben.

In der Depression denke ich, ich bin nicht gut genug für eine Frau. Ich denke, dass ich nicht würdig und nicht fähig bin für eine Beziehung. Mein Einzelgängertum passt genau. Ich habe nichts anderes verdient. Das Schlimme an der Depression ist der Leidensdruck. Das Schreiben verschafft etwas Erleichterung. Ich schreibe Morgenseiten in den Computer. Das ist wie ein Protokoll. Ich schreibe über meine Befindlichkeit. Und ich schreibe als Kranker.

Von Genesung kann ich momentan nichts berichten. Ich stecke völlig in meiner Krankheit fest. Trotzdem ist es eine Erleichterung, darüber zu schreiben. Ich denke, dass ich lange nicht mehr versuchen werde, das Seroxat abzusetzen. Ich werde es weiter nehmen, vielleicht viele Jahre lang, vielleicht für immer. Wenn es nur hilft. Hoffentlich hilft es wieder. Heute hab ich daran gedacht, dass ich wieder in die Bibliothek gehen könnte. Ich würde das Buch über den Islam mitnehmen. Ich wäre unter Menschen und käme vielleicht wieder auf andere Gedanken. Ich käme vielleicht leichter aus dem Bett. Ich könnte es morgen ausprobieren. In der Depression hat nichts mehr Gültigkeit. Alle Grundsätze sind den Bach hinunter. Ich kann mich an nichts festhalten. Da liegt ein Druck auf meiner Brust. Ich atme schwer und seufze dabei. Mein Buch hat seine Berechtigung verloren. Ich kann mir eine Veröffentlichung nicht mehr vorstellen. Ich schreibe nur mehr für mich. Alles ist erlaubt. Jeder Gedanke ist gut. Das Schreiben ist ein therapeutisches Werkzeug. Nicht mehr und nicht weniger. Aber ich kann nicht den ganzen Tag zu Hause sitzen und schreiben. Ich kann auch nicht sagen: Morgen gehe ich in die Bibliothek und lese. Weil ich nicht weiß, wie es mir morgen beim Aufwachen geht. Ich weiß nicht, ob ich es schaffen werde,

es nur die Bibliothek ist. Ich merke, dass ich mir nicht zu viel vornehmen darf. Mit jedem Plan erzeuge ich nur Druck, der mich überfordert. Dann scheitere ich und das macht mich nur noch depressiver. Ich muss langsam wieder hoch kommen. Ich brauche viel, viel Geduld. Der ehemalige Boxweltmeister Muhammad Ali hat gemeint, Gott prüfe ihn (er hat die Parkinson-Krankheit). Dem kann ich nur zustimmen. Gott prüft auch mich. Aber warum?

12

Das Schlimmste scheint vorbei zu sein. Bin nicht mehr depressiv. Aber noch traue ich dem Zustand nicht. Ich könnte einen Rückfall haben. Bin heute mit Müh und Not um 10 Uhr aus dem Bett gekommen. Hatte Therapiestunde (die vorletzte), war in der Mensa essen und einkaufen. Jetzt ist es 15 Uhr und ich sitze vor dem Computer. Weiß nicht recht, ob ich viel zustande bringe. Aber ich versuche es halt. Am Abend habe ich noch Rhythmikkurs. Draußen ist es kalt und windig. In der Wohnung ist es schön warm. Habe heute das erste Mal wieder ein ganzes Seroxat genommen. Das Medikament dürfte eigentlich noch gar nicht wirken. Trotzdem geht es mir besser als am Wochenende.

Entweder das Schreiben bereitet mir Vergnügen oder ich höre auf damit. Ich müsste wieder in einen Schreibfluss hineinfinden. Das wäre schön. Ich darf beim Schreiben nicht an das Buch denken. Ich muss für mich schreiben, für diesen Augenblick. Ich bin nicht depressiv, aber richtig gut geht es mir auch nicht. Der schlimme Druck auf der Brust ist weg, aber rechte Freude empfinde ich nicht. Dabei müsste ich froh sein, dass ich nicht mehr depressiv bin. Ich müsste froh sein, aber ich bin es nicht. Von einer Frau fehlt jede Spur. Dabei weiß ich gar nicht, ob ich beziehungsfähig bin. Wenn es mir gut geht, dann möchte ich mich verlieben. Wenn es mir so wie jetzt geht, dann finde ich es völlig in Ordnung, dass ich alleine bin. Ich habe nichts Besseres verdient. Ich halte mich nicht für würdig. Nicht würdig für eine Frau, nicht würdig für ein Buch, nicht würdig für ein geglücktes Leben. Das grenzt an Selbstbestrafung. Jetzt spüre ich wieder diese Leere in mir, vor der ich mich fürchte. Ich kämpfe gegen diese Leere an, indem ich mich zwinge, weiter zu schreiben. Das funktioniert aber nicht lange. Das kann ich nur eine Zeit lang so betreiben. Irgendwann geht mir dann die Luft aus.

Ist es jetzt schon so weit? Soll ich mich ins Bett legen? Soll ich lesen? Zum Klavierspielen fehlen mir die Kraft und die Freude. Ja, die Freude fehlt mir. Woher nehme ich Freude? Früher habe ich geschrieben, dass ich gerne in Pension bin. Heute würde ich schreiben: Ich wäre lieber gesund und könnte arbeiten. Dabei kann ich mir das Gesundsein gar nicht richtig vorstellen. Ich war nie gesund. Ich war immer schon krank. Schon in der Schule habe ich nicht richtig funktioniert.

Alles wäre anders, wenn mich das Schreiben freuen würde. Aber es freut mich nicht. Ich bin zu anspruchsvoll und kann nicht gut finden, was ich da schreibe. Ich denke mir: Das interessiert doch keinen. Das ist keine Literatur. Das ist kein wertvoller Text. Das ist nur Gedankenmüll. Es ist mir klar, dass ich es bin, der diese Entwertung vornimmt. Ich muss diesen Text ja nicht veröffentlichen. Ich kann ihn ja archivieren. Ich kann ihn verstauben lassen. Nachkommen hab ich keine, nur zwei Neffen. Aber ob die das interessiert, was ich da schreibe? Meine Neffen haben eigene Probleme. Ich kann von ihnen nichts erwarten. Nächste Woche habe ich einen Extratermin bei meiner Therapeutin. Sie hat den alphabetischen Teil dieses Buches gelesen. Wir werden darüber diskutieren. Vielleicht schreibt sie mir ein Vorwort. Danach hab ich noch eine Therapiestunde, dann ist es vorbei. Dann mache ich nur noch die Gruppentherapie. Ob das gut geht? Ob das richtig ist? Ich habe viele Zweifel. Aber in einem bin ich mir sicher: Ich bin nicht berufsfähig. Ich würde keinen Job aushalten. Ich bekäme Angst, Depressionen, Manien. Ich will nicht mehr arbeiten. Ich will in Pension bleiben. Obwohl das Leben in der Pension auch nicht leicht ist. Aber ich habe wenigstens keinen beruflichen Stress. Ich kann stabiler bleiben. Obwohl mir immer wieder die Zeit zu lange wird, obwohl mir tendenziell die Decke auf den Kopf fällt, obwohl ich mich alleine und einsam fühle, will ich auf die Pension nicht verzichten. Bin ich deshalb faul?

Das darf ich gar nicht denken. Es zieht mich zwar ins Bett, aber ich gehe nicht ins Bett. Ich bleibe standhaft und schreibe weiter … Habe kurz im Koran gelesen. Das ist mir im Moment zu schwer. Ich bin auch nicht wirklich müde. Trotzdem ruft mich das Bett. Soll ich dem nachgeben? Oder soll ich chatten? Ich könnte so vieles tun, allein, mir fehlt die Lust. Mir ist fad. Ich schreibe, weil mir fad ist. Das kann kein gutes Buch werden. Ich bin wieder einmal zum Scheitern verurteilt. Ich scheitere, weil ich den Erfolg nicht wirklich will. Ich bin nicht würdig für den Erfolg. Und wieder ruft mich das Bett. Wie lange kann ich dem noch

standhalten? Hätte ich doch lieber in die Bibliothek gehen sollen? … Jetzt war ich doch im Bett und habe ein Stünderl geschlafen. Draußen ist es inzwischen finster. Jetzt werde ich in den Chat gehen und danach in die Rhythmikstunde. Bye.

13

Die Depression liegt nun schon eine ganze Woche zurück. Das Seroxat müsste auch bald zu wirken beginnen. Bin heute um 10 Uhr aufgestanden und habe fast zwei Stunden geübt. Das möchte ich morgen und übermorgen wiederholen. Ich bin zufrieden, muss zufrieden sein. Das Schlimmste ist vorüber. Jetzt kann ich wieder etwas aufbauen. Es ist ein gutes Gefühl, eine Depression hinter sich zu haben und die Dinge wieder optimistischer zu sehen. Und ich habe auch den Eindruck, dass ich in dieser Übergangszeit hellsichtiger bin und klügere Gedanken fassen kann. Freilich muss ich erst hineinfinden in das Schreiben. Ali Farka Toure begleitet mich. Ich habe mir eine Zigarette angezündet. Den nächsten Termin hab ich erst in drei Stunden (Chorprobe). Was will ich sagen?

Das mit den Frauen sehe ich entspannter. Gestern hab ich mich wieder mit Carola getroffen. Wir waren spazieren, Kaffee trinken und chinesisch essen. Sie ist nett, aber verliebt bin ich nicht. Das Wichtigste ist, dass meine Sehnsucht nicht mehr so groß ist. Ich kann ganz gut alleine leben. Das Alleinsein hat auch was Gutes. Ich bin frei. Ich genieße diese Freiheit. Ich wünsche mir eine Frau, das schon, aber dieser Wunsch ist nicht mehr so dringend. Ich kann warten. Warten auf den richtigen Augenblick. Warten, bis die Zeit reif ist. Ich habe die Gnade der Geduld. Ich muss auch auf meine Gedanken warten können. Ich darf meine Gedanken nicht zwingen. Ich muss warten, bis alles von selbst kommt. Was ich bis jetzt geschrieben habe, muss ich wirken lassen. Ich will mich ja aus meiner Krankheit heraus schreiben, in einen Zustand der Genesung hinein schreiben. Ich werde nie mehr arbeiten können. Damit muss ich mich abfinden. Aber ich kann schreiben und singen. Das Schreiben und das Singen sind meine Arbeit. Und ich darf keine Angst zulassen. Die Gedanken kommen, wenn ich frei von Angst bin. Vielleicht werde ich diesen Text nie veröffentlichen. Ich schreibe ausschließlich für mich selbst.

Ich schreibe Morgenseiten.

Ich muss die Dinge entspannt und locker sehen. Das Buch ist nicht wichtig. Schreiben ist wichtig. Singen ist wichtig und nicht das Konzert. Das Buch und das Konzert sind nur Ziele. Als Ziele geben sie mir Orientierung, aber ich muss meine Ziele nicht erreichen. Der Weg zum Ziel ist entscheidend. Das Ziel selber ist nur Beiwerk. Die Freude am Tun ist mir wichtig und nicht der Erfolg. Ich führe kein erfolgreiches Leben. Damit kann ich mich heute abfinden. Es ist schön, dass ich da bin und atme. Es ist schön, dass ich lebe. Ich will mein Leben genießen und nicht von einem Ziel zum anderen hetzen. Auch das Ziel, eine Frau zu finden, ist nicht wichtig. Meine Freundschaften sind wichtig. Klar, ich habe meine Träume und Wünsche, aber die sind eben Produkte meiner Phantasie. Ich darf nicht zu sehr wollen. Ich muss mich zurücklehnen und warten, was kommt. Was kommt von selbst? Ich denke an meine Eltern, an meine Schwester, an meine Freunde, an den Chor, ich denke an Menschen. Ich denke daran, dass ich zum Überleben andere Menschen brauche. Aber brauche ich deshalb eine Beziehung? Ich bin jetzt schon so lange alleine. Eigentlich brauche ich keine Beziehung. Brauche ich den Chat? Ich habe im Chat eine Susi kennen gelernt, die auch in einem Chor singt. Auch sie ist nett. Vielleicht schau ich einmal in diesen anderen Chor. Es ist ein Gospelchor. Sie proben immer am Dienstag. Das würde also gehen.

Jetzt hat mich gerade der Peter angerufen. Er hat Geldsorgen. Der Peter – auch er ist manisch-depressiv – jammert immer nur. Das ist anstrengend. Er denkt so negativ und destruktiv, dass ich ihn gar nicht mehr zu meinen Freunden zählen will. Am liebsten wäre mir, er würde mich in Ruhe lassen. Ich kann auch hart sein. Ich will mit Menschen zu tun haben, die mir gut tun. Peter tut mir nicht gut. Er deprimiert mich. Ich kann ihm nicht helfen. Ich könnte ihm Geld geben, aber das würde ich nie mehr sehen. Draußen stürmt und regnet es. Ich bin froh, dass ich in meiner Wohnung sitze. Ich muss nicht hungern und nicht frieren. Ich kann mir den Luxus leisten, vor mich hin zu schreiben. Ohne Zweck und ohne Ziel. Einfach so, weil es mir Spaß macht. Peter bekommt auch eine Pension. Aber er raucht viel. Ich rauche nur wenig.

Alles in allem kann ich mit dem Geld besser umgehen als der Peter. Aber war-

Liebe Iris,

um vergleiche ich mich mit dem Peter? Ich hatte immer Angst vor der Pension, weil ich nicht so enden wollte wie der Peter. Er war ein negatives Beispiel für mich. Jetzt hab ich die Pension seit 2 ½ Jahren und ich kann sagen: Ich gehe gut damit um. Ich komme mit meinem Geld aus, habe keine Schulden, bin aktiv und integriert und bin im Großen und Ganzen gesund. Jetzt suhle ich mich in meiner Selbstzufriedenheit, dass mir fast schlecht wird davon.

lass dir erzählen, was es Neues gibt.

Nachdem ich im Internetcafé war (jetzt hab ich endlich eines entdeckt, das was taugt) und Mails beantwortet habe, bin ich nach Hause gekommen und habe gleich den Computer aufgedreht und ein neues Kapitel geschrieben. Es war irgendwie schon lange in Planung, aber bis gestern hab ich mich nicht drüber getraut. Es geht darin um die Psychiatrie. Dieses Thema hat in meinem Buch bislang gefehlt. Jetzt existiert es.

Ich bin dann lange über meinem Manuskript gesessen und habe nach Fehlern gesucht und viele gefunden. Beistrichfehler, Rechtschreibfehler, Tippfehler. Mir ist aufgefallen, dass der Text viele Wiederholungen enthält. Zum Schluss hatte ich Zweifel. Soll ich das Buch so lassen, wie es ist? Soll ich es überarbeiten? Soll ich ein neues Buch beginnen? Zu welchem Thema? Eines ist klar: Ich will schreiben. Ich will mich mitteilen. Ich will gehört und gelesen werden. Ich will ernst genommen werden. Das ist Arbeit, aber diese Arbeit will ich wirklich tun. Das Singen und das Klavierspielen sind doch eher Hobbies von mir.

Ich sehe die Mängel meines Buches. Auch ich bin ein Perfektionist. Mit dieser Eigenschaft muss ich leben. Ich muss damit leben, dass mein Buch unvollkommen ist. Vieles klingt naiv. Manches wirr. Alles ist irgendwie verbesserungswürdig. Aber ich kann nicht ewig an diesem Buch herummurksen, denn es wird nie „perfekt“ sein. Wahrscheinlich habe ich Angst vor der Reaktion anderer Menschen. Ich habe Angst vor Urteilen und

aus meinem Buch heraus zu lesen ist. Wer mein Buch kennt, kennt mich noch lange nicht.

Genauso ist es mit meinen Mails an dich. Du kannst lesen, was ich schreibe. Aber du kennst mich nicht. Umgekehrt ist es genauso. Auch ich kenne dich nicht. Neben der Vertrautheit zwischen uns existiert auch eine Fremdheit. Wenn ich mich dir anvertraue, dann riskiere ich auch etwas. Ich riskiere, missverstanden zu werden. Ich riskiere, dass ich dir auf die Nerven gehe. Ich riskiere, dass du mich ablehnst. Wenn ich jetzt an meinem Buch arbeite, dann hat das auch mit dir zu tun. Du warst für mich ein Auslöser, es wieder hervorzuholen. Durch dich hab ich wieder Kraft und Hoffnung in mir entdeckt. Nicht nur, was eine mögliche Beziehung betrifft, sondern auch, was mein Buch und das Schreiben generell betrifft. Vielleicht kann ich meinem Pensionistendasein entwachsen und zum Schriftsteller werden. Dann könnte mich niemand mehr verachten, weil ich auf Kosten der Allgemeinheit lebe. Dann könnte ich meinen Platz in dieser Gesellschaft finden. Dann könnte ich wirklich „gesund“ sein.

Zu meiner Gesundheit würde auch eine gesunde Beziehung gehören. Die Frau, mit der ich diese Beziehung eingehe, müsste mich achten und respektieren. Wenn ich einen Beruf hätte, den Beruf des Schriftstellers nämlich, dann müsste ich mich für nichts mehr schämen. Dann hätte ich Stabilität und Sicherheit in mir gefunden. Wenn du erlaubst, werde ich diesen Brief an dich an den Schluss meines Buches platzieren. Er soll ausdrücken, dass ich eine
Frau kennen gelernt habe, die ich „liebe“ (wie mir das im Augenblick möglich ist) und mit der ich mir eine Beziehung vorstellen kann. Den lieben Gott lasse ich bewusst aus dem Spiel, denn du glaubst ja nicht an Gott. Bleiben wir bei dem, was „real“ ist: Ich will dich treffen und ich will dich kennen lernen. Ich

Verurteilungen. Gegen diese Ängste muss ich ankämpfen. Ich will an mich glauben. Mein Buch ist nur ein Produkt von mir. Mein Buch bin nicht ich. Ich bin mehr als das, was

will mich nach dir orientieren. Ich will mich dir anbieten. Aber ich will nichts von dir, was du mir nicht geben willst. Bleiben wir bei unserer Definition von einer gesunden Beziehung: Eine gesunde Beziehung ist getragen von Achtsamkeit und Wohlwollen. Das ist die Theorie. Die Praxis müssen wir noch kennen lernen.

Ich denke an dich
Liebe Grüße
Olaf (Wien, 4.4.2008)

Lieber Olaf,

vor ein paar Monaten hab ich dich im Chat kennen gelernt. Ich habe dein Profil gelesen und mein erster Eindruck war: ein sehr interessanter Mensch – ein Künstler, ein Musiker, eine sensible Seele, ein Mann, der anders ist als andere.

Ich halte nicht viel vom stundenlangen Chatten, also hab ich dich gefragt, ob wir telefonieren können. Nach ein paar Smalltalk-Worten kamen wir auf das Thema, was du beruflich machst. Deine Antwort war, dass du aufgrund einer psychischen Erkrankung in Pension bist. Du tust dies und das, singst in

einem Chor, nimmst an einer Schreibwerkstatt teil, übst Jazzklavier, hast ein Buch geschrieben und und und ...

Als du mir erzählt hast, du bist manisch-depressiv, hab ich kurz die Luft angehalten ... Der Gedanke in meinem Kopf: Soll ich mich outen?

Ja – sagte ich, die Geschichte, die du erzählst, ist auch meine Geschichte. Auch für mich ist diese Erkrankung ein Teil meines Lebens.

In kurzer Zeit ist für mich aus diesem Telefonat eine sehr wertvolle Freundschaft entstanden und ich bin überzeugt davon, dass wir uns nicht zufällig kennen gelernt haben. Wir können voneinander lernen und profitieren, auch wenn wir beide in mancher Hinsicht auf sehr unterschiedliche Art mit dieser Erkrankung umgehen.

Heute sind wir mit deinen Kollegen vom Chor im Lokal gesessen und haben ein sehr offenes Gespräch über deine und auch (ohne dass die anderen es wussten) meine Erkrankung geführt. Ein Gespräch, das ich in so großer Runde nicht führen könnte. In meinem Fall vergehen oft Jahre, bis ich davon spreche und sozusagen die Karten auf den Tisch lege. Meine Erkrankung ist oft ein gut gehütetes Geheimnis, das ich sehr lange vor anderen bewahre.

Nach außen hin sieht es vielleicht so aus, als wäre ich der Gewinner im

Umgang mit der Erkrankung. Ich habe einen gut bezahlten Job, bin in diesem Leben voll integriert, habe es geschafft, viele Jahre ohne einen Rückfall zu leben, und es kämen wahrscheinlich nicht viele Leute auf die Idee, dass ich von dieser Erkrankung betroffen bin und war.

„Jung, dynamisch, erfolgreich“: das waren immer die Worte, die mein Leben bestimmt haben – das war jahrelang die Zielvorgabe an mich selber. Ich habe hart gekämpft, um ein „normales“ Leben führen zu können. Seit ich dich kennen gelernt habe, beginne ich anders darüber zu denken. Was bestimmt unseren Wert als Mensch? Möglichst viel Erfolg und materielle Werte vorweisen zu können? Ein Auto, eine große Wohnung, ein lukrativer Job? Wie armselig ist unsere Welt, diese Äußerlichkeiten als Maß aller Dinge zu nehmen...

Ich wünsche uns beiden dieses längst fällige Umdenken in unserer Gesellschaft, auch mit psychischen Erkrankungen offener und unvoreingenommener umzugehen. Der heutige Nachmittag hat mir Hoffnung gegeben, dass dies möglich ist, und dafür möchte ich dir danken. Vor allem wünsche ich dir, dass dein lang gehegter Herzenswunsch nach einer glücklichen Beziehung in Erfüllung geht.

Denn:

Jung – na ja, es kommt immer darauf an, von welchem Standpunkt aus man das betrachtet.

Dynamisch – in Bewegung: ja das bist du sicherlich.

Erfolgreich – auf deine Weise bist du das.

Sonja (Wien, 6.4.2008)

Frühsommer 2008

1

Dienstagmorgen im Mai. Es ist kühl und regnerisch. Heute kommen noch die Rauchfangkehrer. Dann muss ich zu Dr. Windhaber einen Befund holen. Morgen hab ich einen Untersuchungstermin bei einem Arzt, zu dem mich die PVA schickt, wegen meines Antrags auf Weitergewährung der Berufsun fähigkeitspension. Was für die PVA vor allem zählt, sind meine Krankenhausaufenthalte seit der letzten Antragstellung. In diesem Punkt habe ich etwas vorzuweisen. Ich hoffe also, dass mir die Pension für weitere zwei Jahre bewilligt wird. Was dann (2010) sein wird, ist schwer einzuschätzen. Angenommen ich bleibe stabil und habe bis dahin keinen weiteren Krankenhausaufenthalt, dann könnte die PVA mich für gesund erklären und mich wieder zum AMS schicken. Allerdings wäre ich dann 48 und hätte eine Lücke von 6 Jahren in meinem Lebenslauf. Welche Art von Job wäre dann möglich, zumutbar und aushaltbar?

Was ich tun will, ist klar: Ich will Musik machen und schreiben. Aber werde ich von dieser Tätigkeit je leben können? Würde ich den Vermarktungsdruck, dem ein Profi ausgesetzt ist, verkraften können?

Bei der Suche nach einem Verlag für dieses Buch wurde schnell klar: Ich bin ein Niemand. Ich kann das Buch zwar drucken lassen, aber nur, wenn ich die Produktionskosten übernehme. Das hat folgende Frage aufgeworfen: Warum

soll ich dieses Buch überhaupt veröffentlichen? Für mich war ja vor allem das Schreiben wichtig. Was aber habe ich davon, wenn dieses Buch gelesen wird? Dazu kommt noch, dass ich intime Details von mir bekannt gebe, von denen ich nicht weiß, wie sie beim Leser verstanden werden. Ich mache mich mit einer Veröffentlichung verletzbar. Vielleicht löse ich Verachtung oder Neid

aus. Dieses Buch zu schreiben, war eine Sache, es zu veröffentlichen, steht auf einem ganz anderen Blatt.

Das ausschlaggebende Argument hat mein Freund Joseph geliefert, der selbst schon ein Buch (im Eigenverlag) publiziert hat. Er meinte, ich solle dieses Projekt möglichst schnell zu einem Abschluss bringen. Und dieser Abschluss wäre eben eine Veröffentlichung. Das hat mich irgendwie überzeugt. Wie sonst sollte ich mit diesem Text „abschließen", wenn ich ihn nicht der Druckerei übergebe?

Noch etwas ist mir klar geworden: Ich werde nie etwas Endgültiges schreiben können. Das Schreiben ist immer ein Prozess und ich sehe das Geschriebene jeden Tag mit anderen Augen. Was ich im Herbst 2006 geschrieben habe, würde ich so heute nicht mehr schreiben. Aber wenn ich nun anfangen würde, den Text von damals zu „korrigieren" und zu verändern, dann würde ich ihn auf eine gewisse Art auch zerstören. Ich habe mich also dazu entschlossen, ihn im Wesentlichen so zu belassen, wie er damals entstanden ist, obwohl vieles fragwürdig, widersprüchlich bzw. repetitiv ist.

In meinem Buch ging es immer wieder darum, dass ich mich nach einer Frau sehne. Ich habe mich sogar an Gott gewandt mit der Bitte, er möge mir eine Frau schicken. Habe ich diese Frau nun gefunden?

Die Antwort auf diese Frage ist kompliziert. Es existiert eine Frau, aber ich weiß noch nicht, wer sie für mich ist. Mehr möchte ich nicht verraten. Es gibt in diesem Buch also kein Happyend sondern einen hoffnungsvollen Ausblick. Bin ich verliebt? Auch diese Frage kann ich nicht mit Sicherheit beantworten. Aber die Liebe mit dieser Frau scheint möglich zu sein. Wer ist sie? Es ist keine der Frauen, die in diesem Buch bislang vorgekommen sind. Das heißt also: Iris ist es nicht. Mehr möchte ich nicht verraten. Wie habe ich sie kennen

gelernt? Ich bin mir nicht sicher, ob ich das gestehen soll. Meine Einstellung zum Chat hat sich gewandelt. Ich habe keinen Internetanschluss mehr. Ich halte die Partnersuche im Internet für eine frustrierende Angelegenheit. Und dennoch: Ich habe sie im Chat kennen gelernt. – Es gibt ja auch den Ausspruch „in vino veritas". Aber kann man deshalb zum Weintrinken raten? Wahrscheinlich ist es so: Viele (nicht alle!) Wege führen nach Rom.

2

Im alphabetischen Teil spreche ich mich für das bedingungslose Grundeinkommen aus. Bislang ist das bloß die Forderung einer kleinen Minderheit. Die große Mehrheit ist gegen ein solches Grundeinkommen. Das Problem aus meiner Sicht ist, dass niemand so genau weiß, was wirklich passieren würde, sollte es so ein Grundeinkommen geben. Welche Effekte hätte ein Grundeinkommen auf das BIP, auf die Preise, auf das Verhalten der Menschen usw.? Würde ein Grundeinkommen auch bedeuten, dass wir die allgemeine Schulpflicht abschaffen? Wie schafft man Schulen, in die die Kinder freiwillig und gerne gehen, weil sie etwas lernen wollen?

Ich kann nur von mir sprechen: Das, was ich zu lernen hatte, habe ich gerne gelernt. Das Lernen selbst war nicht immer angenehm, meine Ziele waren oft unklar, meine Motivation ging oft verloren. Aber der Wille zum Lernen und das grundsätzliche Interesse an allem waren immer da. Meine Gene sind in Ordnung. Das Problem waren die Auffassungen meines Vaters. Das Problem war der Kindergarten. Das Problem war die Schule. Das Problem war die Welt der Erwachsenen. Warum sollte das heute anders sein?

Wenn ich heute die Klagen der Erwachsenen über die ach so verdorbene Jugend höre, dann denke ich mir: Diese Erwachsenen machen einen Fehler. Sie wälzen ein Problem von sich auf Schwächere ab. Ich kann mich an meine Lehrer in der Schule noch genau erinnern. Es waren gute darunter. Aber die hatten es schwer. Sie hatten es auch schwer mit uns Jugendlichen. Als Jugendlicher hatte ich die ersten Symptome: Depressionen, Auflehnung, Schulversagen. Meine Mutter ging mit mir zum Psychologen, der einen Intelligenztest mit mir machte. Sein einziger Kommentar war: „Er dürfte

eigentlich keine Probleme in der Schule haben." Nach Ursachen und Gründen hat er nicht
gefragt. Meine Mutter wusste nicht, was sie mit mir tun sollte. Ich war „verdorben" …

Man erzählte mir, ich müsse einen Beruf lernen, um eines Tages auf eigenen Beinen stehen zu können. Wenn es damals ein bedingungsloses Grundeinkommen gegeben hätte, dann hätte ich antworten können: „Ich kann auch ohne Beruf auf eigenen Beinen stehen!“ Ich wäre schon mit 16 frei gewesen, frei zu entscheiden, was ich mit meinem Leben anfangen will. Wäre das so schlecht gewesen?

Die Realität war eine andere: Angst. Angst vor Prüfungen, Existenzangst, Versagensangst, Angst davor, etwas tun zu müssen, was ich nicht tun will, … Wenn man es genau nimmt, dann ging es immer nur um Angst, die man uns Jugendlichen einpflanzen wollte. Und diese Angst sollte uns motivieren, „fleißig“ zu sein, unsere „Pflicht“ zu erfüllen, „brav“ zu sein, … Diese Haltung dem Leben gegenüber war im Faschismus im Wesentlichen die gleiche. Die öffentliche Meinung heute ist immer noch vom Faschismus geprägt. Alle bemühen sich um eine „ordentliche Beschäftigungspolitik“.

Aber um bei mir zu bleiben: Ich hatte auch große Angst vor der Pension. Ich dachte, wenn ich in Pension gehe, dann ist das Leben gelaufen, dann kommt nur mehr das Warten auf den Tod. Ich hatte „Die Arbeitslosen von Marienthal“ im Kopf, die ich als Student lesen musste. Ich sah den Peter und wie es ihm in der Pension schlecht ging. Ich setzte mich in die Nationalbibliothek und begann, über das bedingungslose Grundeinkommen zu lesen, wurde aber nicht recht schlau daraus. Ich engagierte mich ehrenamtlich bei ATTAC, wurde aber von dort verbannt, weil ich einmal manisch wurde. (Wenn ich heute Leuten von ATTAC begegne, dann kennen sie mich nicht mehr. So viel zum Slogan „eine andere Welt ist möglich“ …)

Kurz: Ich hatte große Angst. Aber – mit Unterstützung – habe ich es gewagt, den Pensionsantrag zu stellen. Im ersten Jahr als Pensionist habe ich geringfügig als Telefonist gearbeitet, um eine Wochenstruktur zu haben. Im zweiten Jahr hab ich dann einen Schauspielkurs und einen Französischkurs besucht. Danach hab ich mit dem Klavier begonnen. Gesungen hab ich ja immer schon, aber das Klavier hat mir gefehlt. Bevor ich mich zu den Klavierstunden entschloss, fragte ich mich, ob ich nicht schon zu alt wäre, um

ein neues Instrument zu lernen. Aus heutiger Sicht ist dieser Gedanke ein Riesenblödsinn. Ich hoffe, ich muss nicht näher erklären, warum.

Mir hat meine Krankheit eine Art Grundeinkommen beschert, das ich wirklich jedem Menschen nur wünschen kann. Was die ökonomische Machbarkeit betrifft, so sind andere sicherlich kompetenter als ich. Was ich dem Peter wünschen kann, ist mehr Achtung und Aufmerksamkeit für ihn von Seiten der Gesellschaft.

3

Bin heute in aller Früh aufgewacht, mit einer Idee im Kopf: Ich werde der Veronika ein Diplom überreichen mit folgendem Text: „Die Chorleiterin der Stimmbänd Veronika S. wird hiermit zur Göttin der Freude über die Musik ernannt.“ Da freut sie sich sicher.

Wir hatten ein tolles Konzert letzten Samstag. Es gab ein paar ganz besondere Momente. Aber für alle, die nicht dabei waren, muss dieses Konzert wohl ein Geheimnis bleiben. Das allerletzte, was ich sein will, ist das: Musikkritiker.

Ich lese gerade die „Wolfssonate“ von Hélène Grimaud, ein Buch, das mir die Iris empfohlen hat. Hélène Grimaud ist eine klassische Pianistin, Schriftstellerin und Gründerin eines Wolfsgeheges. Ihre Geschichte zu lesen gibt mir den Mut, auch mein Buch zu Ende zu schreiben. Ich habe mir nun einen Termin gesetzt: Am 3. Juli 2008 soll das Manuskript fix und fertig sein. An diesem Tag will ich auch die endgültige Entscheidung treffen, was den Verlag betrifft. Bis jetzt gibt es zwei Verlage, die sich für mein Buch interessieren, aber in beiden Fällen müsste ich die Produktionskosten übernehmen. Ich muss als unbekannter Autor das finanzielle Risiko einer Veröffentlichung selber tragen. Dieser Umstand ist für alle gleich.

Wenn man einen Namen hat, schaut die Geschichte wieder anders aus. Aber wie bekommt man einen Namen? Einen Namen bekommt man, indem man Kritiker überzeugt. Ein Kritiker beurteilt mein Werk. Diese Kritik muss ich aushalten. Ich darf mich vor Kritik nicht fürchten, ja mehr noch, ich muss sie suchen. Ich kann vom kritischen Urteil anderer lernen. So gesehen gibt es sicher gute und schlechte Kritiker. Aber was ist ein guter Kritiker? Auch der Kritiker selbst wird kritisiert. Auch er muss um seinen Namen fürchten. Ich glaube, es geht um eine Kritikkultur. In diesem Punkt habe ich viel von meiner ehemaligen Gesangslehrerin Carol Byers gelernt. Wenn ich ihr

etwas vorgesungen habe, dann hat sie mir immer zuerst gesagt, was gut war. Erst danach hat sie Vorschläge gemacht, worauf ich achten soll, um mich zu verbessern. So gesehen ist Carol Byers eine sehr gute Expertin, Kritikerin und Lehrerin. Carol Byers verkörpert für mich die amerikanische Kritikkultur. Diese Kultur war für mich auch am American Institute Of Music (AIM) spürbar. Diese Musikschule hatte Les Wise, der ehemalige Gitarrist von Stevie Wonder, in Wien gegründet. Aus ganz Europa kamen die jungen Musiker nach Wien, um an dieser Schule zu studieren.

Bevor ich ans AIM ging, machte ich die Aufnahmsprüfung für den 2-jährigen Lehrgang „Berufschorgesang“ an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien. Ich wurde abgelehnt – mit der offiziellen Begründung, ich sei zu alt. Damals war ich 30. Auch beim Arnold- Schönberg-Chor habe ich vorgesungen und wurde abgelehnt. Aus dem Männerensemble Safer Six wurde ich rausgeworfen. Aus der Trommelgruppe Sanza wurde ich rausgeworfen.

Erst in der Stimmbänd habe ich ein musikalisches Zuhause gefunden. Man hat mich dort akzeptiert – trotz meiner Krankheit. Veronika und andere aus dem Chor haben mich sogar in der Psychiatrie besucht. Für diese Menschlichkeit bin ich unendlich dankbar. Meine Zukunft sehe ich vor allem in der Musik. Ich lebe nicht von der Musik, ich lebe für die Musik. So gesehen bin ich Musiker.

Es ist schwer, einen Schlusssatz zu finden. Mit welchem Gedanken soll der Leser/die Leserin die Buchdeckel zusammenklappen und einschlafen? Ich habe mich entschlossen, einen Menschen zu zitieren, den ich sehr verehre. Ich glaube, ich muss seinen Namen nicht nennen. Seine Identität geht aus dem Zitat hervor: *„Was ich noch zu sagen hätte, dauert eine Zigarette und ein letztes*
Glas im Stehen …“

„… Die Liebe ist ein rundes Ding
Das keine Kompromisse mag
Verzeihen wir ihr diesen kleinen Fehler

Und kommen wir ihr dadurch entgegen
Dass wir uns in ihre Lage versetzen
  Und das Weite suchen …“

(Aus: olAf lingenhöle – ÜBer die lieBe. in: nAtionAlBiBliothek des deutschsPrAchigen gedichtes – Ausgewählte werke iV, JAhrgAng 2001, seite 902)